

الفصل السادس

العلاج السلوكى فى المواقف الحياتية

Behavior Therapy in the life Situation

- مقدمة

أولاً: علاج التهيب باستخدام التدريب التوكيدى.

ثانياً: أمثلة توضيحية للتدريب التوكيدى.

ثالثاً: مثالان للتمرين السلوكى.

رابعاً: القصور الجنىسى: الحب فى مقابل القلق.

(-) كلمة ختامية

العلاج السلوكي في المواقف الحياتية

(-) مقدمة،

لقد ذكرت في الفصل السابق أن بعض الناس لا يستطيعون أن يمارسوا التخيل بشكل واقعي كاف باستخدام الطرق العادية التي تعتمد على ضرورة حتى يصبح التخيل أداة فعالة، لذلك تطلبت عملية إزالة الحساسية بشكل منتظم لديهم على تعريفهم لمواقف واقعية «حقيقية» كبديل لاستخدام التخيل، فالمعالج موجود ويتحكم في العلاج بشكل مباشر وعلى سبيل المثال نجد أن الشخص الذي يخاف من العناكب قد يتعرض لرؤية الإناء حتى يصبح أقرب كما أنه يحدد ما إذا كان من الممكن عرض العنكبوت الأكبر حجماً على العميل أم لا وهكذا.

بيد أن هناك أنواع معينة من المشكلات التي يمكن أو التي يجب علاجها بعيداً عن المعالج أي في غير وجوده، والذي يفرض هذا في بعض الأحيان هو طبيعة سبب الخوف، فعلى سبيل المثال، قد تتاب شخص ما حالة خوف من كونه بعيداً عن البيت فقط عندما يكون وحيداً، وكلما كان بعيداً عن البيت أكثر كلما زاد خوفه، يقول فولبه إذا لم يستطيع هذا الشخص أن يتخيل بشكل واقعي بدرجة كافية مخاوفه هذه أثناء مقابلاته مع المعالج فقد يتطلب العلاج تعريضه لمواقف خوف حقيقية ونظراً لأنه لن يتنابه أي خوف إذا كان المعالج «أو أي شخص آخر» موجوداً فإنه يجب أن يكون بمفرده عندما يتعرض للموقف وهكذا يمكنه في برنامج نموذجي للعلاج أن يذهب هو بمفرده أبعد وأبعد في هذا التعرض مسترخياً عند كل مرحلة حتى يتغلب على القلق قبل الاستمرار في المرحلة التالية.

وهناك سياق آخران «ينفذ» يتم فيهما تنفيذ الإجراءات الأساسية في مواقف الحياة الحقيقية وذلك مع عدم وجود المعالج، السياق الأول هو علاج التهيب

«التدريب التوكيدي» والسياق الثانى علاج الخوف الجنسى عندما يكون هذا الخوف هو السبب فى مشكلات الانتصاب فى هذين السياقين يتعين على المريض أن يستمر فى حضور جلسات مع المعالج، ويتعين عليه أن يراجع معه بعض النقاط المهمة، التى يجب عليه كمريض يشكو من مشكلة أن يقوم به، وأن يصحح أخطاءه كما يعطيه المعالج واجب منزلى محدد ومفضل.

أولاً: علاج التهيب باستخدام التدريب التوكيدي:

The Treatment of Timidity: Assertiveness Training

لقد رأينا أن الأسلوب المنظم لإزالة الحساسية أو ما أطلقنا عليه التحصين التدرجى يمكن أن يستخدم للتغلب على الخوف من النبذ Rejection والنقد Criticism، ولكن هذين الخوفين قد يجعلان الفرد حياً خجولاً وغير فعال فى تعاملاته مع الناس الآخرين، فى مثل هذه الحالة يصبح من الضرورى بالإضافة إلى أضعاف خوفه أن يحدث تغييرات فى طريقة كلامه وتصرفه مع الآخرين، وهذا هو جوهر التدريب التوكيدي والذى يتضمن تشجيع التعبير الجهرى «العلى» عن الانفعالات الأخرى التى تكون موجودة فى الموقف المشكل، على سبيل المثال عندما يتخطاك «يقف أمامك» أحد وأنت واقف فى طابور فإنك لاتفعل شىء سوى أنك تغلى من الداخل ولذلك فإن المعالج الذى يستخدم التدريب التوكيدي سوف يشجعك على التعبير عن غضبك المشروع والمنطقى، فهو أى المعالج سوف يقترح عليك طريقة تستطيع بها أن تخبر هذا الشخص المتدخل عنوة فى الطابور بأسلوب قوى ثابت ولكنه مؤدب أن يرجع إلى آخر الطابور حيث مكانه، وهنا يمكن القول أن هدف المعالج ليس أن يجعلك عدوانياً، ولكنه يريد أن يمكنك من التصرف بطريقة يراها الشخص العادى «النزيه» على أنها معقولة وصحيحة، فإذا قمت أنت بالتعبير عن الغضب المشروع الذى تشعر به فإنك تعززه وتزيد من قوته، عندئذ يتكامل هذا

التعبير بنجاح مع الخوف الذى كان يكف ويمنع هذا التعبير، وفي كل مرة يحدث فيها هذا التعبير يضعف عادة الخوف إلى حد ما.

وسنعرض فى الفقرات الآتية بعض الطرق التى يعطل بها الخوف السلوك الاجتماعى للفرد، فقد لا يكون الشخص قادراً على أن يشكو من سوء الخدمة فى مطعم لأنه خائف من أن يجرح مشاعر النادل «القائم على خدمة الزبائن فى مطعم»، كما أنه قد يتجنب التعبير عن خلافه فى رأى مع أصدقائه لأنه يخاف ألا يحبونه، كما أنه قد لا يمكنه مغادرة موقف اجتماعى أصبح مملأ بالنسبة له لأنه يخشى أن يظهر على أنه شخصاً بغيضاً، وهو يحجم عن المطالبة باسترجاع ماله لدى المدينين أو انتقاد مرؤوسيه لأنه يخشى أن تلوث صورته كشاب لطيف، وهو يمتنع عن التعبير عن المحبة، والحنو والإعجاب أو المدح لأنه يجد أن هذا التعبير قد يربكه، هذا إلى جانب الأشياء التى لا يستطيع القيام بها بسبب الخوف، فقد يكون هناك أشياء أخرى لا يستطيع التوقف عن أدائها «القيام بها» على سبيل المثال قد يسارع -مضطرباً- إلى سداد فاتورة الغداء لكى يدفع عن نفسه الخوف من التعرض للمديونية، بالرغم من أنه هو الذى دفع الفاتورة مرات كثيرة مضت.

إن هذه المخاوف عادة ما تظهر خلال التدريب الذى يفرض فى التأكيد على الالتزامات الاجتماعية والذى يحدث لدى الفرد شعوراً بأن حقوق الآخرين أهم من حقوقه هو، وكثيراً ما يكون تعلم هذه المخاوف له أساس دينى. لكنه قد ينشأ أيضاً عند تعليم المستويات العليا من السلوك والتى يؤكد عليها أولياء الأمور.

يقول فولبه لقد قمت ذات مرة بعلاج رجل فى السادسة والثلاثين من عمره أصر والداه بشدة على الإذعان والخضوع المؤدب لهما، وفى أثناء الحرب العالمية الثانية عندما كان فى سن الثامنة ذهب ليعيش لمدة عامين مع عمه وعمته واللذين شجعانه على التعبير عن الذات، وقد ترعرع فى هذه البيئة وأصبح شخصاً أكثر جاذبية، لكن لسوء الحظ قام والداه بعقاب هذا السلوك الجديد بشدة عندما عاد إلى البيت للعيش معهما، وكانت النتيجة خوف شامل من التعبير عن الذات، خصوصاً تجاه الآخرين «الأفراد» الذين يمثلون السلطة ولذلك أستمّر الخوف لديه طيلة هذه السنوات.

إن طبيعة الخوف الخاص بالعلاقات البين شخصية تتباين تبايناً كبيراً من خوف لآخر فقد يكون بعض الناس سلبيين.. غير مؤكدين لذواتهم، مع كل الأشخاص تقريباً، وتوجد المشكلة لدى أشخاص آخرين فى مواقف معينة أو سياقات ذات طبيعة خاصة فهم يباشرون شؤونهم وأعمالهم بكفاءة مع أصحاب المحلات والأشخاص الغرباء، ولكن ينتابهم الجبن والتهيب ويصبحون مذعنين خاضعين لأى شخص مهم أو ذى شأن مثل الأم، الزوجة، ورئيس العمل، أو المحب أو مع بعض هؤلاء الأشخاص، وعلى العكس من ذلك نجد أن هناك أفراد يسيطرون «يهيمنون» من آن لآخر بل ويستبدون بالأصدقاء المقربين، بيد أننا نراهم يصبحون خائفين، عاجزين وتعوذهم وتنقصهم الكفاءة بدرجات متفاوتة فى تعاملاتهم مع الغرباء... وما إلى ذلك.

يقول فولبه: يتعين أن يبدأ التدريب التوكيدى أن يدرك الشخص أنه -أى التدريب- معقول، وأنه لن يكون شخص مستفتح سريع فى تلقى الأفكار بوضوح إذا أعتقد أنه من اللائق أخلاقياً وضع اهتمامات الآخرين فوق أو قبل اهتماماته هو، والحقيقة أنه يوجد أناس معينون من بينهم القديسون والشهداء والذين يستعذبون التضحية بالنفس لمبدأ هاد أو مرشد، وهم يفعلون ذلك من مصدر قوة، وهذا يتناقض بشدة مع الفرد الذى يضع دائماً الآخرين قبل نفسه لأنه يتحفظ فى التعبير عن نفسه خلال الأحداث الحياتية وذلك دون الدفاع عن مخاوفه العقيمة وإن من بين أكثر الحالات حدة فى هذا الصدد هؤلاء الناس الذين تعلموا أن يديروا خدمهم الآخر، وهؤلاء يجب أن نجعلهم يفهمون أن هذا ليس قاعدة ذات جدوى بالنسبة للإنسان العادى، ومهمة المعالج النفسى أن يوضح لهم أن هناك إمكانية تطبيق مبادئ قانون الإبهام E والذى ينص فى مجالات مختلفة للحياة على أن الشخص يجب أن يعتبر نفسه أن اهتماماته هو تأتى فى المقام الأول ثم بعد ذلك يضع فى اعتباره اهتمامات الآخرين، وهذه الأخلاقيات أو لنقل المبادئ وقد عبر عنها هيل هيل hillel فى تصريحه الشهير والذى يعتبر أشهر ما عرف عن الآباء التلموديين Talmudic Fathers «إذا لم أكن لنفسى فمن سيكون لى؟ وإذا كنت لنفسى فقط فماذا أكون؟».

إن معظم الناس يمكن إقناعهم بسهولة بالحاجة إلى توكيد ذواتهم بشكل ملائم، والحق أن بعض الناس كانوا وما يزالون دائماً على وعى بهذا ومع هذا يتعين القول أن الوعي وحده لا يعد كافياً؛ إذ يجب أن يتعلم هؤلاء طريقة الشروع في عمل ما، إن الملاحظة البسيطة المباشرة هي في الغالبية كل ما يحتاجه المرء، فإذا أدرك الفرد مساوئ عدم توكيد الذات فإن النتائج الانفعالية غير السارة الناجمة عن هذا، والصورة غير المحببة التي يقدمها للآخرين فإن الأفعال التوكيدية تصبح أسهل ويقل القلق ومن ثم تنمو القدرة على توكيد الذات مثل كرات الثلج المنحدرة من أعلى انحدار.

يقول فولبه: ولكي نوضح الطريقة التي يستطيع بها المعالج أن يمد يد العون لمرضاه دعونا نأخذ مثلاً لموقف يومي قد يجده الإنسان صعباً، إذ لم يستطيع كريج Craig - وهو مصور حر «يعمل لحسابه الخاص»، ويبلغ السابعة والعشرين من عمره - أن يطلب من النادل «الجرسون» أن يسحب من أمامه الطعام المطهى أكثر من اللازم وكان الموقف الذي تم أن كريج Craig قد طلب قطعة لحم مطهية قليلاً، ولكنها قدمت له مطهية بشكل زائد عن الحد، وقد دار بينه وبينى الحوار على النحو الآتى:

فولبه: ما الذى كنت تريد أن تفعله؟

كريج: لم أقل شيئاً للنادل «للجرسون» فقط شعرت بالغضب، لكننى كنت أتناول قطعة اللحم.

فولبه: لماذا لم تعبر عن رأيك جهراً للنادل؟

كريج: لأننى لم أرد أن أثير غضبه.

فولبه: لكنك أن فعلت ذلك فسوف تكون فى إطار حقوقك تماماً «أى سوف يكون معك حق تماماً» فلما لا تحصل على ما طلبت، والذى سوف تدفع ثمنه، لقد كان يجب عليك أن تأمره أن يأخذ قطعة اللحم مرة أخرى، ويحضر لك غيرها، وهذا هو ما كان سيفعله، فإذا لم يوافق كان عليك أن تشكوه للمدير.

وعلى أساس هذه التعليمات أصبح كريج Craig - بالتدرج - قادراً على التعبير عن نفسه بشكل أكثر كفاءة، وكل مرة كان يفعل فيها ذلك كان التعبير عن ضيقه «انزعاجه» يقلل من خوفه ويضعف هذا الخوف، وهكذا يقول فولبه إذا واجهتنا صعوبة ما فإننى أقوم بتمثيل السلوك الصحيح معه.

يقول فولبه وقلت لـ «كريج» سوف أقوم بدور الجرسون وتقوم أنت بدوره هو حتى يمكن تصحيح أخطأه.

لقد لقي التدريب التوكيدى أو «تأكيد الذات» انتشاراً وذبوعاً فى الآونة الأخيرة، وأصبح مألوفاً لكثير من الناس خلال الحلقات الدراسية وورش العمل، وتقدم بعض الكتب التى تحمل عنوان «أفعله بنفسك» Do it yourself مساعدة قيمة، إلا أنها لا تستطيع أن تنقل المهارات المهمة اللازمة للتدريب التوكيدى، والحالة الآتية توضح هذا:

كانت بوليت Paulett امرأة شابة متزوجة - ومن بين الأشياء الأخرى حولها كانت هيابة «مخلوعة الفؤاد»، لذلك كنت أعلمها أساسيات توكيد الذات وعلى الرغم من أنها حققت نجاحاً مع بعض الناس إلا أنها لم تحقق أى تقدم، حيث كان هذا ضرورى جداً لا سيما مع زوجها، فقد كان دائماً ما ينتقدها، لكنها كانت تخاف أن ترد عليه لأن ذلك سوف يؤدى إلى مزيد من النقد، ونتيجة لذلك عاشت «بوليت» سلبية تتحمل هجومه اللفظى الذى يتسم بالضراوة.

لقد درسنا سوياً وبالتفصيل طريقة انتقاد زوجها لها، وكانت الحادثة التالية نموذجاً لهذا إذا بينما كانا يشاهدان نشرة أخبار المساء فى التليفزيون بدأ الزوج ينتقد المديعة ثم بعد ذلك بدأ يوازن بين زوجته والمديعة ثم أنتقل إلى انتقادها أى زوجته، التى استجابت «بشكل توكيدى كما اعتقدت هى قائلة: «إننى سئمت ذلك فأنت دائماً تتقندنى وأريدك أن تتوقف عن ذلك» إن هذا نوع من التعبير الذى قد يطلبه منها «كتاب فى التدريب التوكيدى» أن تقوم به، إلا أن ذلك لم يقدم لها يد العون، وعلى أية حال لم يرتدع الزوج بل على العكس شجعه هذا على التمدادى فى موقفه، فقد

دعمت من سيطرته على الموقف لأنها كانت تتوق إلى عطفه وحنوه، وكانت تطلب منه أن يكون ألطف معها، يقول فولبه إن الذى كان ضرورياً فى هذا الموقف هو أن تغير من الملامح العامة لاتجاهها نحو انتقاد زوجها لذلك نصحت «بوليت» أن تتوقف عن التودد له، وأن تعبر عن ملاحظاتها حول سلوكه، على سبيل المثال قد تقول «وهكذا أنت الآن تمارس رياضتك المفضلة فى توجيه الانتقادات لى» إن هذه ملاحظة عنه، فقد خرجت عن دورها الذى كان يوجه إليها النقد فيه إلى دور تكون فيه الناقدة، وعلى الرغم من أهمية محتوى الملحوظة إلا أن ما يهمنا أكثر هو اتجاهها، أن يكون اتجاهها الانفعالى هو الهجوم لا الدفاع، أنه يوقف تدفق النقد ويعطيها صورة أقوى وأكثر إشراقاً، وتختلف تماماً عن الشكل القديم لها، تجاه انتقاد زوجها لها وأعنى التقبل السلبى لهذه الانتقادات، ويوضح هذا المثال أنه بالرغم من أن شخصاً ما قد تعلم بشكل عام ما هو السلوك التوكيدى «ناصر نفسك» فإنه قد لا يعرف طريقة تطبيقه على موقف معين، ذلك أن الأنواع المختلفة من التوكيد تسببها ظروف مختلفة، وقد تقود المعالج الماهر إلى اكتشاف الحاجات التى يتعين أن تتم.

ثانياً: أمثلة توضيحية للتدريب التوكيدى

Illustrations of Assertiveness Training

يقول فولبه: كانت كولين Collen البالغة من العمر ٢٤ عاماً كاتبة الاختزال Stenographer تشكو من قلق مزمن وإحساس بعدم الكفاءة فى معظم علاقاتها الاجتماعية، وكان أكثر هذه العلاقات إيلاماً وإزعاجاً هى علاقتها بزوجة أبيها، كما كانت تتناهبها ردود فعل فويباوية تجاه رجال معينين والتى - كما اكتشفت - فيما بعد أنها تستند إلى درجة الشبه بين هؤلاء الرجال وبين أبيها ووصلت حدود خوفها إلى الخوف من دق جرس الباب أو صوت أية خطوات فى ممر حديقة بيتها وقد نشأت ردود الأفعال هذه من خبراتها المبكرة مع أبيها الذى طالما روعها وأفزعها فى طفولتها بطرق متعددة، فقد منعها من اقتناء أية لعبة، وذات ليلة وعندما كانت فى الثامنة من عمرها - وجد أبوها أنها استعارت دمية جميلة Raggedy Anndoll من إحدى

صديقاتها وأنها تخفيها خلف دولاب ملابسها، فمزقتها إلى قطع أمام عينيها، وعندما بلغت الرابعة عشر أخرجها من المدرسة وأحضرها للعمل في أحد محلاته دون أن تتقاضى أجر وكان دائماً ينسل بهدوء ويهجم عليها مدعياً أنها لا تعمل بجد بدرجة كافية، وعندما بلغت السابعة عشر هربت من المنزل، لتتزوج من ميكانيكى سيارات والذي كانت علاقتها به سعيدة بوجه عام.

يقول فولبه: لقد كررنا معظم وقت العلاج فى الكيفية التى يمكن بها لـ «كولين» أن تتمكن من مناصرة نفسها فى مواقف معينة، والتحكم فى علاقاتها الاجتماعية، وقد وجدت «كولين» أنه من الصعب عليها فى البداية القيام بذلك، وعلى هذا بدأنا بجعلها تؤكد ذاتها مع أناس ليس لهم أهمية بالنسبة لها، لقد أعتاد الشاب الذى ينظم وقوف السيارات أمام عملها أن يجعلها توقف سيارتها فى أحد الأركان البعيدة، لأنه كان دائماً ما يطلق الدعابات على سيارتها المستعملة، لقد كانت تتحمل هذه الدعابات، ولكنها مع ذلك كانت تتضايق منها.

ولذلك كان عليها أن تطلب منه أن يتوقف عن المزاح على حسابها، وأوقفت سيارتها بالقرب من مقدمة الموقف، حيث أرادت أن توقفها، ثم بدأت بعد ذلك تؤكد ذاتها مع مدير المبنى الذى توجد به شقتها، وكذلك مع جيرانها الذين كانوا يعزفون الموسيقى بصوت عال، وآخرون غيرهم، لقد تغلبت «كولين» على قلقها وأصبحت تعتمد على نفسها فى كل تعاملاتها مع الناس الآخرين بما فى ذلك زوجة أبيها، ورئيسها فى العمل، وأحد الزبائن الذى كان يشبه أبوها.

أخيراً قامت «كولين» عن قصد برحلة قطعت خلالها ألف ميل كى ترى كيفية تعاملها مع أبيها نفسه، لقد مرت بحالة عصبية مبدئية عند أول مقابلة لهما، ولكن بعد ذلك أصبحت فى حالة سيطرة كاملة على نفسها وأصبحت مستريحة خلال أقامتها ثلاثة أسابيع هناك.

يقول فولبه: لقد كان علاج السيدة «كولين» صعباً على غير العادة، فقد استغرق «٦٥» خمساً وستين جلسة على مدار عامين كاملين، وفى نهايته وصفت «كولين»

نفسها بأنها أصبحت شخص متوافق يتمتع بالكفاءة الفاعلة، وبعد عام أعلنت أنها ما زالت تنتقل من قوة إلى قوة.

«مارثا» Martha نموذج من النساء اللاتي يتتبعن إلى الطبقات العليا، وتبلغ الثامنة والعشرين من عمرها تنزعج «مارثا» بشدة من اللامبالاة المستمرة من جانب محبوبها، لقد اتبعت مع كل من أقامت معهم علاقة حب نفس النمط، فهي في البداية تجذب الرجل ثم بعد ذلك وبسبب خوفها أنها لم تسعده، تأوى إلى الفراش معه بعد أول أو ثان لقاء، ثم تتصرف بطريقة غير مستقلة ثم تتصل به تليفونيا عدة مرات يومياً، وبعد مرور بعض الوقت لا يأبه بها هذا الرجل.

إن «مارثا» Martha كان ينقصها الثقة بالنفس في تعاملها مع الناس الآخرين، خصوصاً أمها التي كانت دائماً تزعجها وتضايقها، لأنها -ابنتها- لم تتزوج، كما كانت تنقصها الثقة في تعاملها مع رئيسها في العمل، وقد كانت لا تخلو فعلاً من مشاعر القلق والتوتر، وكانت تعالج بالتحليل النفسي لمدة عامين، وجاءت إلى فقط لأن المحلل النفسي لها قد وافته المنية «مات»، وقد عبرت أثناء المقابلات القليلة الأولى عن عدم يقينها وثقتها في جدوى العلاج غير التحليلي.

يقول فولبه: في المقابلة الخامسة عندما اتضحت بالنسبة لها النتائج المضادة لقلقها، وحددنا خطة لتغيير العادات المرتبطة بالخوف بدأت عندئذ تشعر بالتفاؤل وأوضحت لها كيف تعبر عن نفسها جهرًا، وكيف تتجنب أن تكون خنوعة «متذللة» لحبيبها. ذلك أنه طلب منها مؤخرًا أن يقترض منها «١٥٠» مائة وخمسين دولارًا، ووافقت مارثا بالرغم من أنها لم تكن ترغب في ذلك. لقد قررنا أن تقول له «إنني كنت أفكر في الأمر ولن أعطيك النقود»، ولقد فعلت ذلك بهدوء شديد دون تفسير أو اعتذار، وبعد ذلك انتابها إحساس بالانتصار، وبعد قليل قطعت علاقتها به بشيء من الكرامة وقليل من الانزعاج «الضيق» ثم بدأت تشعر بأنها أصبحت متحكمة أكثر وأكثر في حياتها، لقد استطاعت «مارثا» بعد ذلك ولأول مرة أن تعبر عن رغبتها في العلاقات الجنسية، فبعد مقابلتها الثالثة عشر خرجت «مارثا» لقضاء أجازة، وعادت بعد ستة

أسابيع لتعلن أنها كانت تشعر بالراحة أكثر مع الناس الآخرين، وأنها استمتعت بالخبرة الجديدة وهي كونها ناجحة اجتماعياً فهي لم تعد في حاجة إلى كثير من اللقاءات كنوع من التأكيد على جاذبيتها، في الوقت نفسه بدأت تتعامل بصرامة أكبر مع أمها، فبدلاً من محاولة الدفاع عن نفسها ضد اتهامات أمها بدأت تنتقد الانزعاج قائلة على سبيل المثال «أوه نعم ها أنت تعودين مرة أخرى إلى حب انتقاد الناس، هل تدريين كم تصبحين مملة عندما تبدئين في انتقادي؟» وبدلاً من أن تغضب أمها، كما كانت «مارثا» تخاف وتتوقع بدأت تعاملها بطريقة أكثر احتراماً ووداً، ولقد تعلمت «مارثا» بطريقة مشابهة كيف تتعامل بكفاءة مع رئيسها في العمل.

وبعد مرور شهرين - عندما قابلت رجلاً جذبها بشدة - تعاملت معه وهي مسيطرة على نفسها وكذلك وهي مستقلة، بعد أن واجهت بكفاءة بعض الصعوبات تزوجته بعد ثلاثة شهور، وكان مجموع المقابلات التي أجريت معها أربعة عشر «١٤»، وبعد عام أعلنت أنها زوجة تتمتع بالصحة والسعادة.

إن التدريب على توكيد الذات قد تم بهدوء تام مع كل من كولين ومارثا، ولكن ليس هذا دائماً هو الحال ذلك أن القلق متعدد المصادر، وقد يمنع توكيد الذات الناجح، لذلك قد يكون من الضروري إزالة الحساسية من الفرد قبل بداية التدريب التوكيدي، فعلى سبيل المثال إذا كان الشخص خائف من عواقب سلوكه - إذا كان خائف مما سوف يحدث - إذا اتخذ موقفاً فقد يكون غير قادر على التصرف بعد ذلك بتوكيدية، يوضح لنا هذا حالة الرجل تشارلي Charli مفتش مبنى ضخمة في السابعة والأربعين من عمره، لم يكن تشارلي قادراً على التعبير عن رغباته عموماً فقد قرر أن المحادثة الآتية تعد محادثة نمطية، والتي قد حدثت من فترة قليلة، بعد أن تناول طعام الغداء في أحد المطاعم.

النادلة «الخدامة في المطعم»: بعد الانتهاء من الطعام ما هو طبق الحلوى الذي ترغب فيه؟

تشارلي: لا شيء سوى الفاتورة شكراً.

النادلة: ألا تريد أن تجرب كعكة الجبنة؟ نحن مشهورون بصناعتها.

شارلي: لا إنني أفضل ألا أفعل ذلك إنني أقوم بعمل رجم.

النادلة: لا ضرر من قطعة صغيرة، أنا أؤكد لك أنك لن تندم إذا تناولتها

تشارلي: حسناً.

النادلة: سوف أقطع لك شريحة صغيرة فقط، ولن أثقلك كثيراً، ما رأيك في

ذلك؟

تشارلي: حسناً أنا موافق سوف أتناول بعض الكعك.

في الحقيقة أن تشارلي لم يكن ليستطيع أن يأكل الكعك بالجبنة، إن السبب الوحيد الذي دفعه لطلب طبق الحلوى، هو أنه كان يخشى إحباط «تخيب آمال» الناس، وكلما ألحت النادلة كلما أحس بأهمية ذلك بالنسبة لها، وكلما ازداد الضغط عليه أضطر للموافقة، ذلك أنه كان مشغولاً بما قد تفكر فيه إذا قال لا، ومن ثم فقد استسلم لإصرارها، وإلحاحها، إن الشيء المطلوب في هذه الحالة هو -أولاً- أن نزيل حساسية الشخص فيما يتعلق بالعواقب التي يتخيلها لكونه توكيدياً، ثم يقوم بالعملية التوكيدية، وبعد ذلك ننتقل إلى التدريب التوكيدي ذاته.

وثمة مصدر ثانٍ للخوف وهو ليس الخوف من العواقب المتوقعة، ولكن هو إحساس الفرد بأنه عندما يعبر عن نفسه جهراً فإنه سوف يبدو ملفتاً للنظر، والمشكلة هنا لا تكمن في قلقه حيال إيذاء مشاعر شخص آخر، فهو يخشى فقط صورة ذاته^(١) وهو يلفت النظر، في هذه الحالة يجب أقتناع هذا الفرد أنه لا يبدو -في الحقيقة- ملفتاً للنظر بل إنه يتصرف في الواقع مثل أي كائن إنساني لديه إحساس

(١) صورة الذات: Self-image

صورة الفرد عن ذاته، أو مفهومه عن ذاته بما فيها تقييم الفرد لقدراته واستحقاقه الشخصي، وأهدافه، وإمكاناته، وأياً كانت صورة الذات مثالية أو واقعية، فإنها تحسب كمكون أساسي في الشخصية

«جابر وكنافي، ١٩٩٥م، ج٧: ٣٤٤٨».

باستحقاق الذات^(١) ويحتاج ثانياً إلى إزالة حساسيته تجاه هذه الصورة إذا اعتقد أن التحصيص لم يكن كافياً.

وثمة مصدر ثالث للخوف يتمثل في الظروف المحيطة بالفعل أو السلوك التوكيدي ذاته، فقد يكون الفرد عند مقابلة المستأجرين غير قادر على إبداء رأيه حول الإصلاحات التي تتم بالمبنى، ولا يرجع هذا إلى ما قد يفكر فيه الآخرون بشأنه «أى بشأن هذا الرجل» ولكنه يرجع إلى أن الموقف نفسه أن التحدث أمام مجموعة من الناس -مروع جداً- فهو بعبارة أخرى- لديه خوف لا مبرر له من التحدث أمام مجموعة من الأفراد، ولديه خوف لا مبرر له أن يكون محور الاهتمام، ولا يمكن تنفيذ التدريب التوكيدي بالنسبة لهذا الشخص حتى يتخلص من خوفه من كونه مركز الاهتمام، ويمكن لهذا التدريب أن يتم مرة أخرى عن طريق إزالة الحساسية أو قد يساعد على تخفيف هذا الخوف نوع من التمثيل أو التمرين يسمى التمرين السلوكي أو البروفة السلوكية.

ثالثاً: مثالان على التمرين السلوكي «البروفة السلوكية»

Two Exaples of Behavior Rehearsal

كانت السيدة جريتا Greta بائعة الزهور البالغة من العمر (٢٦) ست وعشرين عاماً تخاف الهجاء المتدفق من لسان زوجة أبيها، لقد كانت زوجة أبيها تنتقد كل شىء بدءاً من طريقة جريتا فى طهى الطعام إلى ذوقها فى انتقاء الموبيليا «الأثاث»، وكذلك الطريقة التى كانت تربي بها ابنها، فإذا كان الطفل يلعب على الأرض فإنها «أى زوجة أبيها» تبدى رأيها فى ذلك قائلة: «يجب ألا تتركى الطفل يجبو على الأرض ويلتقط الجراثيم، إن هذا يشكل خطورة»، وقد رأته فى الآونة الأخيرة، وهو يعبث بقضييه، وحذرت جريتا كى تعنفه لأنه «إذا ترك يعبث بقضييه الآن فسوف

(١) استحقاق الذات: Self- worth

تقييم الفرد لنفسه كشخص يستحق الاحترام، وككائن إنسانى له قيمته، وإذا كان لديه مشاعر إيجابية نحو استحقاق الذات، فإنه يميل إلى أن يحصل على درجة عالية فى تقبل الذات، وفى تقدير أو توقيير الذات .

يحدث العديد من المتاعب فيما بعد». ولا تأتي مسرعة إلى... بالإضافة إلى أن هذا غير صحيح - لا يجب أن يفعل ذلك، وقد دار الحوار التالي بين فولبه والسيدة جريتا:

دكتور فولبه: دعينا نظاهر أنى زوجة أليك، وأنا أنتقدك على أساس أنك لم تدري بطفلك بشكل لائق موافقة؟ ماذا سوف تحسبن إذا قلت لك ذلك الآن؟

السيدة جريتا: «بطريقة دفاعية» سوف أقول إذا لم تكن طريقتى فى معاملة بيلى Billy تروق لك فأخبرينى ما الخطأ الذى اقترفته؟ أنا دائماً.

دكتور فولبه: أنا مضطر إلى أن أقاطعك «أثناء الكلام» إن الطريقة التى تتحدثين بها هى طريقة دفاعية بشكل مروع.

السيدة جريتا: أنت على حق.

دكتور فولبه: يجب ألا تتحدثين بهذه الطريقة تستطيعى أن تقولى: على أى أساس تبدين هذه الملاحظة؟ فمهما كانت الكلمات فإنها ستكون نوع من التحدى، وسوف تضع ذلك فى اعتبارها عند اتهامها لك، والآن دعينى استمع إليك مرة ثانية.

السيدة جريتا: موافقة ثم تقول على أى أساس تبدين هذه الملاحظة؟ أخبرينى إذا كنت أفعل شيئاً غير صحيح، عندئذ لا شك أننى سوف أصححه. إننى أشعر أن.... ثم توقفت.

دكتور فولبه: لا تتحدثين لأن ذلك يكشف النقاب عن أنك تملصين، على أية حال إنك لم تتوقفى عن التحدى الذى يظهر فى سؤالك الأول، لقد أصبحت مرة أخرى فى وضع الدفاع والذى يسمح لها بأن تستمر فى مهاجمتك.

السيدة جريتا: حسنا ثم تقول على أى أساس تهمينى؟

دكتور فولبه: حسنا. إن الطفل يعبث بقضيبه، لم يفعل ذلك قط أحد من أطفالى، سوف أضربه على يده؟

السيدة جريتا: حسنا. إن هذا لا يضايقنى على أية حال، فهذا سلوك طبيعى إننى سعيدة أنه يدرك أشياء ولن أسمح لك أن تضره على يديه.

دكتور فولبه: هذا أفضل حقا إن هذه هى نقطة البداية، إنها تفعل الشئ نفسه معك حسنا الآن قد تحديث تسلطها، تستطيعين الآن أن تستمرى فى هذا حتى تصلى إلى النتيجة العامة، بحيث تقولين: «انظرى يا أمى إننى تعبت من سبل الانتقادات الذى لا أساس له، وإننى لا أريد أن أسمع أى تعليق ما لم يكن لديك سبب وجيه» وكان هذا هو المثال الأول على تدريب السلوك.

وفى المثال الثانى تم استغلال الطريقة التى تعاملت بها امرأة شابة مع النقد غير العادل الصادر عن أبيها كمادة للتمرين السلوكى لقد دار الحوار التالى بعد أن تعلمت بالفعل أساسيات التدريب التوكيدى.

لقد تركت جانيس Janice مدرسة الابتدائى البالغة من العمر (٢٤) أربع وعشرين عاماً رسالة فى بيت والديها تقول فيها إنها لن تحضر هناك عشية عيد الميلاد، وعندما اتصل بها والدها بالتليفون متهماً إياها بعدم وجود مشاعر عميقة لديها نحو الأسرة استجابت بطريقة واهنة وأصبحت متضايقة ومضطربة.

دكتور فولبه: ماذا أردتى أن تقولين؟

جانيس: أردت أن أقول إننى أعتقد أن والدى غير عادل وأننى لىّ مشاعر وأحاسيس ربما تكون أكثر عمقا من أى شخص آخر فى الأسرة. لقد كنت أحاول أن أعمل ما اعتقدت أنه الأفضل لكل فرد، لم يتكون لدى انطباع بأن أمى سوف تحبط إذا لم أحضر الكريسماس معها.

دكتور فولبه: هذا الأسلوب رقيق ودفاعى، أريدك أن تحاولى تحسينه. جانيس «تغير من بعض عباراتها، قائلة لأبيها»: أعتقد أنك كنت - على غير العادة - غير منصف فى ادعائك أننى لم أرغب فى الحضور، وأننى كنت خسيسه، لأننى لم أحضر حتى أجعل الأسرة سعيدة.

دكتور فولبه: إن هذه الاستجابة تجعلك عرضة للنقد ذلك أنه من غير المفيد بالنسبة لك أن تشتكين لشخص ما أنه غير عادل، لأنك إن فعلتي ذلك فإنك تضعين نفسك إلى حد ما تحت رحمته ثمة اتجاه أفضل، وهو أن تقولي مثلاً «إن هجومي لم يكن له مبرر على الإطلاق» فعندما تقولين ذلك فإنك تعبرين عما تشعرين بأنه خطأ في سلوكه، الآن هل تعتقدين أنك قادره على القيام بذلك مرة أخرى؟

جانيس: ما رأيك في: «إنني لا أعتقد أنك كنت على حق، حيث اتصلت بي الليلة المنصرمة، وأن تقول ما تفوهت به، لأنه بعيد كل البعد عن الحقيقة، كان يجب عليك أولاً أن تراجع الأمر مع أمي، وتؤكد أنك تفهمت الموقف.

دكتور فولبه: هذا أفضل بكثير.

ويعقب «فولبه» على المحاوره السابقة بقوله:

يستخدم التدريب التوكيدي عمليتين من عمليات التغيير التي لاحظناها في الفصل الثالث، فهناك أو لا كف للقلق عن طريق مناقشة الغضب، والضيق، والحنو أو أي انفعال آخر ملائم، هناك إثابة أو مكافأة للطرق الجديدة للتحدث والتصرف، وللإثابة أو المكافأة، عادة أكثر من نوع كتحقيق السيطرة على العلاقات الاجتماعية، والحصول على طلبه من اللحم المشوى قليلاً والتقبل من الآخرين، بما فيهم المعالج، وذلك في ضوء ما يظهره الفرد من عزيمة وقوة في الشخصية.

رابعاً: القصور (عدم الكفاءة) الجنسي = الحب في مقابل القلق

Sexual Inadequacy= Love Versus Anxiety

إن للقلق أهمية خاصة في حياة الحب الإنساني فهو السبب العادي للفشل في المسائل الجنسية، والصعوبات الجنسية لدى كلا الجنسين، وبالطبع فإن هناك بعض الأمثلة للاستجابة الجنسية الضعيفة، والتي لا ترجع إلى القلق ولكنها قد ترجع إلى حقيقة مؤداها أن أحد الطرفين «الشريكين» لا يمكنه تحقيق الإثارة بشكل كاف، فقد يفقد الشخص المشارك «الشريك» إلى الخصائص الجسدية و«الطبيعية» والقدرات العقلية المهمة، أو أن الشريك لا يعرف كيف يثير شريكه جنسياً.. وما إلى ذلك.

والقلق- في المقابل من ذلك- قد يضعف الاستجابة الجنسية بصفة عامة، لذلك فالاستجابات الشبقية^(١) لكلا الشريكين تضعف، ولدى الرجل نجد أن التفكير فى الفشل هو السبب العادى للخوف، أما عند النساء فالفشل له أسباب كثيرة، والتي يتراوح مداها بين النظرة المجردة للقضيبي إلى الاعتقاد بأن العقاب الإلهى هو العقابة للمتعة الجنسية.

يقول فولبه لقد رأيت أن هناك بعض النساء اللائى يتغلب عليهن الشعور بالذنب لمجرد الإحساس الجنسى الخفيف تجاه رجال آخرين غير أزواجهم.

• المخاوف الجنسية لدى الذكور - Male Sexual Fears

يرجع الأداء الجنسى غير الملائم عند الرجال عادة إلى الخوف من الأداء الجنسى غير الملائم، فالقلق إما أن يمنع أو يضعف الانتصاب القضيبى، أو قد ينتج عنه سرعة القذف، والدائرة المفرغة تسير على النحو التالى:

خوف---- فشل----- خوف، ويمكن أن يكون للخوف هذه التأثيرات فى حالة واحدة فقط هى إذا كان الخوف أقوى من الإثارة الجنسية، لذلك فإن المعالج يخطط لتعريض المريض لمواقف جنسية تكون فيها الإثارة الجنسية أقوى من الخوف، وكانت الفكرة التى تكمن وراء هذا الأسلوب العلاجى هى أنه فى كل مرة كلما اختفى الخوف بمناقشة هذه الإثارة فى جميع الأوقات أقوى من الخوف الذى يواجهه. لذلك فإن الخطوة الأولى للمعالج هى أن يتحقق بالتجربة من النقطة التى يبدأ فيها الاقتراب من القلق الجنسى، وما هى العوامل التى تزيد هذا القلق؟ فربما يبدأ الإنسان فى الشعور بالقلق فى اللحظة التى يدخل فيها حجرة نومه، أو عندما يكون مستلقيا عارى الجسد فى سريره بجوار شريك حياته.

(١) شبقية. إيروطيقية: Eroticism, Erotism

ميل الفرد إلى أن يخبر الاستشارة الجنسية، عادة عن طريق إثارة الأعضاء الجنسية، غير أن ذلك- فى نظرية التحليل النفسى- يمكن أن يتحقق عن طريق أعضاء جسمية غير جنسية كالقلم والإست. كما يقصد بالشبقية لذة الاستمتاع الجنسى، أو استعداد الفرد الذى يدفعه للاهتمام بالمسائل الجنسية، والتلذذ بالتجربة الجنسية أكثر من الشخص العادى، أو لذة الاستمتاع الجنسى فى غير مناطق الجنس الرئيسية، كالقلم والدبر والشفتين (الحفى، ١٩٧٨م، ج١: ٢٧٩).

والفكرة الأساسية للعلاج النفسى لمثل هذه الحالات يمكن شرحها للشخص الذى يشكو من ضعف الأداء الجنسى: وهى أن يمد أو يطيل اتجاهه الجنسى بخطوات متدرجة وبطيئة، وألا يسمح لنفسه بالتقدم إلى حد يشعر فيه بقلق خفيف، على سبيل المثال إذا أحس الشخص بقدر من الخوف، وهو مستلقى على سريره بجوار زوجته فمن المسموح له ألا يقوم بأى فعل جنسى حقيقى حتى يخفى الخوف تماماً، وهذا يحدث عادة بعد جلستين أو ثلاثة، عندئذ يمكنه أن ينتقل إلى المرحلة التالية وهى ملاطفة ثدييها «صدرها»، وفخذيها دون محاولة الاتصال الجنسى بها، عندما تتوقف هذه الخطوة عن إثارة القلق يصبح من المسموح له الاتصال الجنسى بها، ويسمح للشخص أن يزيد من درجة الاتصال ثم يزيد من الحركة، إن الشرط الأساسى للانتقال إلى مرحلة أخرى هو أن يخفى القلق من المرحلة السابقة تماماً.

وهنا يتعين القول إن تعاون الزوجة أمر ضرورى للنجاح، فيجب على الزوجة أن تعامل مشكلة زوجها باحترام، ويجب ألا تسخر منه أو تنغص عليه حياته، لكى يحقق مستوى خاص من الأداء.

ومما تجدر الإشارة إليه أن تفاصيل العلاج تختلف وتباين بطبيعة الحال من شخص إلى آخر، وأن ثمة إجراء إضافى يكون دائماً ذا قيمة عظيمة وهو أن تمسك الزوجة بالقضيب حتى تصل به إلى درجة قريبة من القذف، عندئذ تتوقف عن ذلك، وبعد فترة تفعل ذلك مرة أخرى، وقد يطلب منها أن تكرر ذلك لمرات عديدة ذلك أن تأثير هذا الإجراء يكمن فى إطالة زمن القذف لدرجة أنه بعد عدد من الجلسات قد يصبح وقت القذف نصف ساعة أو أكثر.

•• وهذه أمثلة على فعالية هذه الخطوات.

فلقد كان أوسكار Oscar وهو مهندس معمارى يبلغ الأربعين من عمره يشكو من سرعة القذف، وعندما كان فى الثانية والعشرين من عمره أقام أول ارتباط حميم مع فتاة من نفس سنه والتى كان يعيش معها عيشة راضية، وكانا يمارسا الجنس بشكل مشبع إلا أن الارتباط قد انقضى «انتهى» بعد ثلاث أعوام عندما غادر مدينته

ليبدأ العمل بمدينة أخرى، وبعد ذلك بعدة أعوام كان يقوم ببعض الممارسات الجنسية الطارئة، وكان الاتصال يستمر في البداية لمدة دقيقة، ولكنه عندما عرف فتاة أجمل كان يستمر القذف لمدة أطول تصل إلى أربعة دقائق، وقبل أن ألقاه لأول مرة كانت بأربع سنوات قد مرت عندما حاول بعد فترة طويلة من الامتناع عن الاتصال الجنسي، بنت قابلها في حفلة، وقام بالقذف قبل الاتصال الفعلي، ومنذ ذلك الحين كان هذا رد فعله الذي لا يتغير.

يقول فولبه إن السبب الذي أحضره للعلاج هو أنه قابل في الآونة الأخيرة سيدة تدعى آن Anne وهي امرأة الجذب إليها بشدة لدرجة أنه قرر الزواج منها لأول مرة في حياته، وبالرغم من تكرار الملاحظة إلا أن مشكلة القذف قد أدت به إلى انتحال الأعذار لكي يتجنب الاتصال الجنسي بزوجته.

وبعد أن شرحت له دور القلق فيما يتعلق بالأداء الجنسي الضعيف لدى الرجال، وكذلك الفكرة العامة لاستخدام الاستجابات المناقشة في هذا الصدد، قمت بشرح الطريقة التي من شأنها أن الموقف الجنسي نفسه سيكون البدء في حل المشكلة وذلك بالتعاون مع آن Anne، ولكي يسهل حدوث ذلك أخبرها أنه كان يواجه في الماضي دائماً صعوبة في الاتصال الجنسي، وذلك بعد فترة طويلة من الامتناع، وأنها إذا كانت هي متقبلة لاقترابه التدريجي فإن بإمكانهما أن يتطلعا إلى اتصال جنسي ناجح، وبالرغم من حدوث أخطاء من وقت لآخر من خلال المحاولة للمضي قدماً نحو السرعة في الأداء فقد نجح البرنامج كثيراً، وبعد شهرين من التقدم أمكن لكل من أوسكار وأن أن يخرجوا لقضاء أجازة ومارسا اتصالاً جنسياً ناجحاً، وعند عودتهما أعلن أوسكار عن عزمهما على الزواج في الشهر التالي، وبعد مرور ثمانية شهور أخرى أعلمه أن الزواج كان على ما يرام، وأن الحياة الجنسية كانت مشبعة تماماً لكل منهما.

المخاوف الجنسية لدى الإناث - Female Sexual Fears

يشار إلى عدم الملائمة «الكفاءة» الجنسية للمرأة عادة بالمصطلح البغيض «البرود الجنسي» Frigidity، والحقيقة أن هناك مدى رحب من الصعوبات الجنسية لدى

النساء يتراوح من العجز الكامل عن الوصول إلى ذروة التهيج الجنسي إلى الإخفاق والفشل في الوصول إلى هجرة الجماع عندما تكون الإثارة الجنسية عالية جداً.

يقول فولبه: وتعتبر عدم ملائمة الاستجابة الجنسية- فيما يخص عدد كبير من الشركاء هي المشكلة المهمة والخطيرة، ومن المهم أن ندرك أن موضوع نقص الاستجابة يكون مقصوداً على ذكر معين مثل الزوج.

والسؤال الأول الذى يفرض نفسه فى هذا الصدد هو ماذا يمكن أن نفعل لنجعل الزوجة أكثر تقبلاً لزوجها؟

الإجابة تقول أن الحل يتطلب إجراء تغييرات فى السلوك العام للزوج، فعلى سبيل المثال عليه أن يبدى اهتماماً أكثر بالاتصال التليفونى عندما يكون متأخراً فى المكتب، أو أخذ نصيب كبير فى العمل اليومى، أو ربما يكون من الأفضل حدوث التغييرات فى أسلوبه فى التودد إلى زوجته وإظهار الحب لها، وفى العديد من العلاقات الراقية قد يحتاج كلا الجانبين إلى التغيير لأن الاستياء المشترك قد ظهر ولاح فى الأفق، قد تشأر الزوجة لزيادة انهماك الزوج فى عمله ربما بوضع الأطفال فى السرير مبكراً، وذلك حتى لا يستطيع الاستمتاع بمصاحبتهم، أو بجعل الحصول على الإشباع الجنسي مهمة صعبة، ومن السهل أن نرى العديد من الوسائل التى يمكن أن تشير المشاعر السلبية والسلوك النافر، إن المعالج السلوكى فى حاجة إلى التعرف على ديناميات هذه التفاعلات، وهو أيضاً فى حاجة إلى الوصول بالزوجين «الشريكين» إلى الاتفاق على التغييرات المتبادلة بين الزوجين والمرغوبة فى سلوكهما معاً، وقد يطلب المعالج السلوكى - مثلاً- من الزوج أن يقوم بعمل أشياء معينة تطلبها منه زوجته مثل العودة إلى المنزل مبكراً من العمل وأن يسمح بمزيد من الوقت الأطول لأفراد أسرته وفى المقابل قد يطلب المعالج السلوكى من الزوجة أن تدع هى الأطفال يقظين لوقت أطول حتى يمكنه أن يكون معهم ويختزل كمية الوقت التى يقضيها فى مشاهدة التليفزيون حينما يريد أن يكون معها.

يقول فولبه: وبهذه الطريقة يحتاج كل منهما إلى التواصل، والوفاء بالوعد،

وسوف يجد أنه أسهل وأكثر متعة في الطريق إلى تحقيق المتطلبات الأخرى، «وهذا مثال آخر للتعلم القائم على الإثابة» إن البرامج من هذه النوعية لها أثر فعال وملحوظ أكثر من التنفيس عن مشاعر الاستياء والتي ربما تجعل الأشياء أسوأ، ويلقى هذا تشجيعاً على مستوى ممارسة الإرشاء الزوجي، ويتعين القول هنا إن عمليات إعادة التوافق المتبادل لا تكون بطبيعة الحال ناجحة دائماً فبعض الناس يقعون في أخطاء تامة، بكل ما في الكلمة من معنى، ولا يمكن تغييرها إزاء بعضهم البعض.

وعندما يكون كف الاستجابة الجنسية لدى المرأة عاماً فإن السبب في حدوثه عادة ما يكون هو القلق، كما أن للخبرات الماضية مشاعر ذات صلة بالمواقف الجنسية، فأحياناً تكون الخبرة السابقة، والتي ربما ترجع لعدد من السنوات مضت تافهة بشكل ظاهر مثل الرعب من العادة السرية، أو قد يكون هناك تاريخ مثير للاشمئزاز مع التحرش الجنسي، أو أن أحد الوالدين أو كلاهما قد غرس في الذهن أن الخوف من الله يرتبط بفكرة تحريم الجنس.

يقول فولبه: يعتمد العلاج في سيره الطبيعي على تفاصيل الحالة والذي يكشفه تحليل المعالج لهذه التفاصيل «انظر إلى الفصل الثامن»، وحيثما يكون هناك سوء فهم حول المفاهيم المتعلقة بالجنس فمن الضروري إزالتها، والعمل على إعادة التربية أو التنشئة الجنسية، وحينما يكون هناك عادة خوف لا أساس له ويرجع لتعلم انفعالي، فسوف يكون هناك حاجة إلى استخدام فنية إزالة الحساسية بشكل منتظم أو ما أطلقنا عليه التحصين التدريجي.

لقد كانت مارلين Marlene المرشدة والموجهة النفسية التي تبلغ التاسعة والثلاثين من عمرها، والأم لثلاثة أطفال، والمتزوجة زواجا سعيداً لمدة سنوات عديدة، كانت تستمتع بعلاقات جنسية ممتازة مع زوجها، غير أنه قبل حوالي (٧) سبع سنوات بدأ زوجها يشرب الخمر بدرجة متزايدة حتى أصبح السكر بدرجات متفاوتة هو حالته المعتادة، وقد انزعجت مارلين لهذا التحول ووجدت زوجها قد أصبح بغيضاً أكثر وأكثر، كما أصبح الاتصال الجنسي معه بغيضاً أيضاً، وبالرغم من أنها كانت تستسلم له في بعض الأوقات، ولكنها في نهاية المطاف طلقت منه.

يقول فولبه: وسواء قبل الطلاق أو بعده كان لدى مارلين عدداً من العلاقات الجنسية غير الشرعية، ولكنها كانت تقلق من هذا بعكس ما كانت عليه في السنوات المبكرة لزواجها، لقد كانت غير قادرة على الوصول إلى مرحلة الذروة الجنسية، ولقد قامت باستشارتي حينما وصل بها الحال إلى هذه الدرجة مع زوجها وهو الرجل الذى أحبته بعمق، يكشف تحليل السلوك أن جوهر المشكلة هو الخوف من أن ترى فى حالة الوصول إلى الذروة الجنسية، فقد كان بإمكانها أن تصل إلى هذه المرحلة من خلال ممارسة العادة السرية وقد تكون خطوات العلاج من جعلها تمارس العادة السرية، وتصل إلى ذروة التهييج الجنسى فى حين يقف محبوبها أقرب وأقرب، فى البداية فعلت ذلك فى الظلام يفصلها عنه باب الحمام الموصد، ثم فعل ذلك فى الظلام مع فتح الباب، وتركزت الإجراءات اللاحقة على جعل الزوج يقترب منها أكثر مع زيادة الضوء، إن قدرتها النهائية على ممارسة العادة السرية جهراً وهى قريبة منه - كما هو متوقع يبرهن على وجود الوسيلة التى تستطيع بها أن تصل إلى ذروة التهييج الجنسى أثناء الجماع، وفى ضوء هذه الحالة يمكن القول بأن علاج الصعوبات الجنسية يمكن أحياناً باستخدام إزالة الحساسية فى مستوى معين باستخدام التصور «التخيل» فى مكتب المعالج.

*** من ناحية أخرى احتاجت ناتالى Natalie وهى مديرة مرحلة فى السابعة والعشرين من عمرها للعلاج من كل من القلق البين الشخصى ونفورها العميق وبغضها من ممارسة الجنس، ويحتاج النوع الأول وهو القلق البين الشخصى إلى التدريب التوكيدى، والذى بدأت بتنفيذه بكفاءة وفعالية.

يقول فولبه: فى السنوات الباكرة من عمرها تلقت ناتالى تحذيرات كثيرة من أمها من شروور الجنس، وهذه التحذيرات قد ثبتها بداخلها وعززها محاولة الاعتداء الجنسي عليها من عمها الذى كان فى خريف العمر وذلك عندما كانت هى فى سن البلوغ، ومنذ أن تزوجت قبل خمس سنوات وجدت أن الجنس غير ممتع، وقد حاولت مرات كثيرة أن تفعل كل ما يمكنها من تجنبه وبالنسبة لمشكلتها بصفة عامة كانت تبغض بشدة عضو الذكورة لدى زوجها، وفى محاولة للتغلب على هذه المشكلة باستخدام فنية إزالة الحساسية.

يقول فولبه: وجدت أن رؤية قضيب زوجها من أى مسافة يثير قلقاً لا يستطيع الاسترخاء ضبطه أبداً أو السيطرة عليه، وتم التغلب على هذه المشكلة بجعلها تتخيل النظر إلى تمثال رجل عار في حديقة من مسافة ٣٠ قدم، بعد الاقتراب بالتدريج من التمثال استطاعت فى النهاية أن تتخيل نفسها تمسك بهدوء القضيب الحجرى، وبدأت السلسلة التالية للمناظر التى كونت المدرج الهرمى لديها وهى واقفة فى نهاية حجرة نومها ترى قضيب زوجها العارى من مسافة ١٥ قدم، وكلما تمت إزالة الحساسية كلما اقتربت من القضيب أكثر فأكثر، ثم طلب منها أن تتخيل أنها لمست القضيب بسرعة الأمر الذى جعلها قلقة مرة أخرى، وبالتكرار توقفت هذه الصورة بالتدريج عن إثارة القلق وفى الجلسة العشرين أعلنت أنها تستمتع بالجنس وكان معدل وصولها لذروة الإثارة حوالى ٥٠٪ من عدد مرات الاتصال.

(-) كلمة ختامية؛

دارت موضوعات هذا الفصل حول بعض أشكال العلاج السلوكى فى مواقف من الحياة اليومية، ولقد أصبح من المسلمات الآن أن العلاج السلوكى محاولة لحل المشكلات السلوكية بأسرع ما يمكن، وذلك بضبط السلوك المضطرب، وتعديله، وتنمية السلوك الإرادى السوى لدى الفرد.

ومن نافلة القول أن العلاج السلوكى يركز على المشكلة الحالية للمريض وأعراض المرض النفسى كما يتمثل فى السلوك المضطرب، لذلك نرى أهدافه محدوده ومحددة وقابلة للتحقيق.

ويلاحظ أن العلاج السلوكى - بوجه عام وفى المواقف الحياتية بوجه خاص - ليس مجرد قاعده أو عدة قواعد بسيطة يمكن أن تطبق بطريقة سهلة على الاضطرابات السلوكية، والحقيقة أن أساليب العلاج السلوكى متعددة، ومتجددة، بعضها مباشر وبعضها غير مباشر يحتاج إلى إجراء تعديلات خاصة حسب حالة المريض، وبعضها بسيط وبعضها معقد، وبعضها يحتاج إلى إشراف قليل من جانب المعالج وبعضها يحتاج إلى اهتمام بالغ، ومهارة فائقة من جانب المعالج.