

# الفصل الأول

## المدخل

تعد مدرسة ألبرت أليس Albert Ellis، المنسوبة الى هذا العالم  
السيكولوجي الكبير وصاحب نظرية العلاج الانفعالي العقلاني  
(الفكري) Rational Emotive Therapy، احدى المدارس الكبيرة  
المشهورة في العالم والتي لا نظير لها في تاريخ العلاج النفسي المعاصر،  
وهذه الشهرة إنما جاءت بفعل شمولية وتكامل هذا النمط العلاجي  
النفسي واتساع صيته في الأوساط العلاجية النفسية السلوكية (Hepp-  
ner, Rogers 1982). وتعود هذه النظرية العلاجية النفسية الى عام  
1955، حيث اتسعت دائرة التعامل بها على المستوى العلاجي  
فأصبحت اليوم من كبريات العلاج النفسي التي تتحدى العلاج  
النفسي التحليلي الفرويدي بنسبة نجاحها العلاجية العالية ومصداقية  
التائج العلاجية في مستوى العُصابات النفسية واعادة تبديل  
السلوك.

وقد لاحظ ألبرت أليس خلال علاجه أن مرضاه قد استفادوا  
من طريقته العلاجية استفادة جمة بدون سبر القصة المرضية سبراً  
راجعاً الى عهد الطفولة، وبدون التعامل مع نوااميس الأمراض  
النفسي على المستوى اللاشعوري الفرويدي، أي العقد النفسية  
وديناميكيتها اللاشعورية، والكشف عنها بالطرق العلاجية التحليلية  
وجرها الى وعي المريض وشعوره، أو من خلال التعامل مع مبدأ

التحويل العاطفي Transference في العلاج النفسي الفرويدي، إذ أن مرضاه الذين يشكون اضطراب السلوك والانفعال قد تبدلت عواطفهم وسلوكياتهم اللاتكيفية المرضية بفعل اكتسابهم طرقاً جديدة في التفكير، أي بتعبير آخر من خلال تبديل بنيتهم الفكرية المعرفية ومعتقداتهم وتأويلاتهم للمنبهات الخارجية والداخلية، كما ووجد ليس أيضاً أنه في مقدوره تقديم العون للمرضى للتغلب على متاعبهم من خلال طرق مباشرة، واقتصاد في الوقت ومصروف العلاج.

وعلى عكس العلاج النفسي التحليلي الذي يستند أساساً على قانوني التداعي الحر Free Association في سبر العناصر المرضية الكامنة في اللاشعور، حيث يكون المعالج في موقف سلبي، يقتصر دوره على الانصات ورصد هذا الفيض من التداعي اللاشعوري والسعي لتحليله وهو في عملية اصطياذ العقد النفسية المسئولة عن الاضطراب النفسي، والكشف عنها، وجرها الى شعور المريض واستبصاره، فإن دور المعالج في هذا العلاج الجديد يكون فاعلاً وليس منفعلاً، يساعد المريض ويحثه على تحدي معتقداته الخاطئة اللامنطقية ومناهضتها بأسلوب خاص معين. وهكذا يمكننا أن نصف العلاج الانفعالي العقلاني لالبرت أليس بأنه علاج تبديل المعتقد والفكر والانفعال الذي يؤكد على التوجيه والمداخلات الفعالة والتي يشترك فيها المعالج والمتعالج، ويلعب هذا الأخير دوراً أساسياً (من خلال التمارين والتدريبات العلاجية السلوكية البيئية) في شفاء نفسه.

## ١ - سمات النظرية الانفعالية - العقلانية وخصائصها المتميزة :

تختلف هذه النظرية العلاجية عن غيرها من مدارس العلاج النفسي، إنها تركز على الدور الكبير الذي يلعبه المعتقد أو التفكير في الاضطراب النفسي عند الكائن البشري، بينما نجد في المدرسة التحليلية الديناميكية بخاصة أن أسس علاجها ومرتكزاته الأساسية إنما تعتمد على دراسة ماضي المريض ومحتويات لا شعوره والحوادث البيئية المحيطة، فإن مدرسة البرت أليس وطريقته العلاجية تركز على المعتقد، والكلام مع الذات، والمواقف الفاعلة في الاسهام في تسبب الاضطراب الانفعالي والاضطراب السلوكي واستمراريتها، وبدون تبديل هذه المكونات المعرفية التي ذكرناها يستحيل تبديل الاضطراب الانفعالي والسلوكي .

وأكثر من ذلك فإن النظرية المعرفية الفكرية Cognitive التي نحن بصدددها لا تغفل أهمية العوامل البيئية، والبيوكيميائية والارثية في تأثيراتها على السلوك والعاطفة عند الانسان، ولكنها من ناحية أخرى تلح على أهمية القدرات الكامنة الفطرية الموجودة عند الانسان القادرة على تبديل التفكير المسبب للمرض والاضطراب النفسي والسلوكي، وفتح الباب العريض أمام تفكير معافي سليم يشع بالأمل والتفاؤل وحياة سعيدة (Ellis, Becker 1982) .

## ٢ - نظرية البرت أليس في مختصرها أي نظرية ABC :

استمد البرت أليس نظريته التي سميت باسمه من مقولة

الفيلسوف اليوناني ابيقطيس التي تقول: ليست الحوادث الخارجية هي التي تزعجنا وتكدرنا ولكن تأويلاتنا ومعتقداتنا ازاء هذه الحوادث هي المسببة للكدر والقلق والغم. أي بتعبير آخر إن العنصر المعرفي الادراكي والتفكير هو العامل الوسيط في ترجمة الحوادث الخارجية وخلق رد الفعل الانفعالي، وعلى هذا فالاضطراب النفسي وفقاً لهذه المقولة تسببه. تأويلاتنا للمنبهات الداخلية الصادرة عن نفوسنا أو عن المحيط الخارجي.

إن هذا الاضطراب يُعبر عنه بطرق مختلفة، فبعض الأفراد يصابون بالاكتئاب والبعض الآخر بالقلق أو بالشعور بالنقص والصغارة وآخرون يدمنون على الادوية المخدرة وأناس يصابون بالقرحة أو ينتحرون. . . الى غير ذلك، إن السؤال المطروح في سياق الكلام هو ما هي أسباب متاعبنا النفسية؟

هذا السؤال هو هام جداً في العلاج الانفعالي العقلاني الذي نحن بصدد، بل هو لبنة العلاج وأساسه وجوهره، السبب هو تفكيرك وتأويلك للموقف وليس الموقف نفسه، فالبشر والحوادث الخارجية لا تعد محرضات لسلوكك القلبي والاكتسابي أو الوسواسي وغير ذلك، فأنت المسئول عن خلق هذه الاضطرابات الانفعالية في نفسك، وهذا يتطابق تماماً مع مقولة العالم اليوناني والفيلسوف ابيقطيس Epictitus الأشياء لا تزعج البشر، ولكن تأويلاتهم ونظرتهم الى هذه الأشياء هي التي تسبب لهم الانزعاج.

وقد يحتاج القارئ الى بعض الأمثلة المحسوسة لتوضيح هذه

النظرية العلاجية . لنفترض أن صبيين يلعبان على شاطئ البحر، وفجأة ضربتهما موجة كبيرة فرمتها أرضاً على الساحل الرملي، أحدهما ركض خائفاً يستنجد بأمه مذعوراً، أما الآخر فقد استعذب هذه المداعبة الساحرة للموج، وانتظر استقبال موجة أخرى من هذا القبيل .

وكما نشاهد في هذا المثال أن الظاهرة هي واحدة عند الاثنين، فالموجة ضربت الاثنين، إلا أن تقويميهما لهذه الظاهرة أو الحادثة الخارجية هما المختلفان، فالموجة لم تسبب الهروب للولد الأول ولم تجعل الولد الثاني في موقف سلوكي مختلف بل أن تأويليهما المختلفين هما اللذان سببا ردود فعل مختلفة .

وهكذا فإننا عندما نقول إن انساناً ما يبدو مضطرباً فإننا نعني أن تقويمه Evaluation لموقف معين هو غير صحيح، ونتج عن سوء التقويم مشاعر الانزعاج وبالتالي تصرف تصرفاً غير مرض ولا منتج، وعلى هذا فهدف الارشاد العقلاني الموضوعي هو تعليم البشر كيف يستبصرون بخطأ معتقداتهم وتفكيرهم، ومن ثم ايصالهم الى النظرة أو التأويل الواقعي حيال ذواتهم والمثيرات أو المنبهات الخارجية .

بعد هذه الأمثلة المبسطة التي تشرح أسس النظرية العلاجية التي نحن بصدددها، ننتقل الى شرح المعادلة ABC انطلاقاً من ما ذكرناه . أنت الآن مثلاً في موضع انتقاد من قبل الآخرين، وقد كان رد فعلك على هذا الانتقاد بالغضب وبالسلوك الدفاعي . يحل هذا الموقف على الشكل التالي :

A = المنبه الخارجي الذي نشط العمليات الادراكية والفكرية وهو الانتقاد.

B = تأويلك وتفكيرك ومعتقدك حيال هذا الانتقاد.

C = رد فعلك عما تمخض عن التأويل والمعتقد (الغضب والسلوك الدفاعي).

الآن لنعد الصيغة السابقة بادخال عنصر التأويل وكيف تم على هذا المستوى:

A = (الحادثة المحرصة) الانتقاد والرفض .

B = (ترجم الحادثة وأولها فأخذت الصورة التالية في الحديث مع الذات):

- لا أستطيع تحمل هذا الانتقاد .

- الذي انتقدني هو انسان ظالم غير محق .

- يتعين عليه الا يوجه اليّ هذا الانتقاد .

- أنا انسان مرفوض .

- أنا انسان ضعيف الحجة ، لا قيمة لكلامي أمام الناس .

C = (رد الفعل الذي نجم عن هذا التأويل للموقف) الشعور بالاحباط والاكتئاب، قيمتي ضعيفة أمام الناس .

ما هي الأفكار غير المنطقية التي تؤدي الى الاضطراب الانفعالي؟! هناك العديد من الافكار والاحاديث مع الذات التي تسبب الكدر والشقاء والتعاسة النفسية والاضطراب النفسي، بل وعلة المرض النفسي والكثير من الناس يلحون في تعزيزها في

أنفسهم، وهذه الأفكار والكلمات هي : الأفكار الحتمية والأفكار المخيفة .

أ - الأفكار أو المقولات الذاتية الحتمية Should المفروضة على الذات . وهي مقولات تأكيدية جداً في وصف الموقف الخارجي المحرض على التأويل والتقويم مثلاً : يجب علي كذا . . يجب أن أحصل على كذا . . يجب أن أصر على كذا . . يجب أن أمتلك كذا . . أي أنك تفرض على ذاتك مطالب يتعين تحقيقها . بدون وجود خيارات في حال عدم تحقيقها، فبقولك «يجب» معناه أنك حولت الرغبة الى مطالب، وكأنني بك تقول يجب أن يكون اللون الأحمر أزرق، وهذا مطلب غير واقعي . فكما أنك لا تستطيع تحويل اللون الأحمر الى أزرق، كذلك فأنت لا تتحكم بقوانين الاحتمالات في الحياة وغير قادر على السيطرة على الحوادث الخارجية . فقد تستطيع النجاح في الفحص وقد لا تستطيع، وقد تظفر بحب فتاة وقد لا تظفر، وقد تظفر في نجاح للدخول الى وظيفة وقد لا تظفر . فكلمة يجب، تعني القدرة التامة المقتردة المطلقة، وهذا هو جزء من القدرة الالهية . وليس من قدرة العبد، وعندما تفرض على ذاتك ما قد تفشل في الوصول اليه وبدون وجود بدائل فمعناه أنك انزلت حكماً في الاحباط، واليأس والقنوط وهنا تبدأ السيرة المرضية، وتخطو نحو المرض النفسي .

ب - المقولات التي تبالغ في وصف الحوادث وتضخم وقعها في النفس، وهذه المقولات هي مثلاً : «انه لأمر مربع . . إنه لشيء مخيف جداً، أنا لا أستطيع تحمل هذا الأمر المرعب . . إنه

لشيء فوق قدرتي على تحمله . . . » فهذه المواقف الانفعالية تبدو غير واقعية ومحض مبالغات، ذلك لأنك تترجم الأمر المخيف الى كارثة، وكأني بك تقول لذاتك  $2 + 2 = 400$  بدلا من 4، ومثل هذا التفكير الكارثي يسد في وجهك القدرة على التحمل فتجعل من سوء الحظ كارثة. فرد الفعل النفسي يختلف اختلافاً كبيراً بين الاعتقاد، إن هذا سوء حظ حدث لك أو انه لحقت بك كارثة يصعب تحملها، فالاعتقاد الأول يؤدي الى الانزعاج بينما المعتقد الثاني يؤدي الى اليأس والقنوط، والميلوخوليا، إن الهدف من العلاج الانفعالي العقلاني أن يجعلك ترى الواقع واقعاً، وليس الواقع المشوه المضحّم في الحتميات وفي المبالغات الانفعالية للمواقف.

ج - كيف تستطيع التغلب على هذه المعتقدات والعواطف اللاعقلانية؟. نضيف الى المعادلة السابقة التي شرحناها في الحرفين E, D، وبذلك تصبح المعادلة العلاجية وفق الشكل التالي:

A-B-C-D-E فالحرف D يعني المناهضة والتساؤل والتحدي، وعلينا ألا ننسى أن الخطوة الأولى في التعامل مع «المواقف المخيفة التي نضخمها، والمواقف التي نفرضها على ذاتنا والتي شرحناها آنفاً، هذا التعامل يكون بأن نسأل أنفسنا لماذا؟

فحرف D إذن يترجم على الصورة التالية:

○ لماذا اعتبر انه لأمر مخيف إذا ما ارتكبت خطيئة؟

○ لماذا يجب عليّ ألا ارتكب هذه الخطيئة؟

○ لماذا إذا ارتكبت خطيئة ما عليّ أن أتهم نفسي بالحماسة  
وضعف العقل .

أما الحرف E فهو يعد بؤرة ولب وجوهر الارشاد العقلاني  
العلاجي ، انه النقطة المنطقية العقلانية والحساسة التي أوجب  
فيها على التساؤلات السابقة لماذا؟

الآن وقد اكتملت الصيغة فلننظر اليها في سياق مثالنا التالي :

D : لماذا اعتبر أنه لأمر مخيف إذا ما ارتكبت خطيئة؟ فيكون الجواب  
بالدحض التالي العقلاني الذي هو E : إنه لأمر غير مخيف وليس هو  
بالشيء المزعج ولا المسبب للاحباط ذلك لأنه لا يرغب أي انسان أن  
يرتكب اخطاء، ولكن لو حدث الخطأ فهل هذا معناه أن الانسان  
معصوم عن الخطأ وهذا الارتكاب للخطأ هو اثم كبير؟ ان ما يترتب  
عن الخطأ يكون مؤسفاً ولكن لا يصل الى درجة الأمر المخيف  
الكارثي :

D : لماذا يجب عليّ الا ارتكب هذه الخطيئة؟

E : بالطبع فمن المفضل الأ ارتكب خطيئة، ولكن لا يوجد أي  
ناموس أو قانون يفرض على المرء أن يكون معصوماً عن الخطأ، لا  
أرتكب أي خطأ، أو يتعين عليّ الأ أخطيء (حتى في أبسط الأعمال)  
ولهذا فإن كلمة «يجب» اللاعقلانية، هي مطلب مطلق تعني أنه يتعين  
عليّ أن أكون كاملاً، أي الأ أفعل ما فعلته، أي ارتكاب الخطأ .

D : لماذا إذا ارتكبت خطيئة ما عليّ أن اتهم نفسي بالحماسة وضعف  
العقل؟

E: إن ما أطلبه وأفرضه على نفسي من اتهامات هو شيء اختلقه من بنات عقلي، وهنا تكمن مشكلتي، الذي اعتقده أنني إذا ارتكبت خطأ فمعناه أنني انسان ناقص أحق أو ما شابه ذلك . فلا شيء أفعله يجعلني اطلاقاً بالصورة التي أصف بها نفسي، فالخطيئة لا تجعلني بكليتي أحق، ثم انني ما دمت أعيش على أرض هذه المعمورة سأظل أرتكب الخطأ بعد الخطأ، وهذا جزء من خلق الانسان في خالقه، وتصور من تصوراته هو ارتكاب الأخطاء، لذا عليّ أن أتألف وأتعود على سلوك الخطأ فلا يفرعني ولا يجعلني ألوم نفسي وأبالغ بوصف نفسي بأهمية وخطورة ما ارتكبت من أخطاء . فبدلاً من أن ألوم نفسي وأحقرها عند ارتكاب الخطأ، فالأفضل أن أستخدم كامل قدراتي النفسية الكامنة نحو تصحيح أخطائي، بل والاستفادة من الخطأ كخبرة انسانية لأصحح أي خطأ مستقبلاً انطلاقاً من تجربة الخطأ ذاتها، وتلخيصاً لما ذكرناه نيين مايلي :

A: حادثة خارجية أو داخلية (منبه) غير سار.

B: أنت تقوم الحادثة (العمليات الفكرية التقويمية) تفرض «يجب» و«يخيف» .

C: أنت تنزعج تبعاً لما تمخض عنه هذا التقويم للحادثة .

D: عليك أن تتساءل (لماذا هذا أمر مخيف أو يتعين الأ يحدث ذلك) .

E: الجواب إنه ليس بالموقف السيء، انه ليس بالأمر المخيب للأمل أنه ليس بأمر كارثي، انا أستطيع أن أتحمّل ذلك وأمتصه .