

الخطوات (العمليات) العلاجية المشتركة أثناء ممارسة معظم أنواع العلاج النفسي

علاء فرغلي (*)

١- تكوين العلاقة العلاجية Therapeutic alliance :

ويتضمن هذا إعداد حجرة العلاج أو مكتب المعالج بحيث يكون هادئاً ومناسباً لأجراء المقابلة او المناقشه . وينبغي ان يعتنق المعالج اتجاهها وديا فيه قبول وتسامح للمريض ورائه ، من شأن هذا ان ينمى الشعور بالثقة في المريض ، وبذلك يشعر بالأمان امام الأفصاح عن مشاكله الحقيقيه . وعلى المعالج أن يخطط أو يبنى الموقف العلاجي بمعنى ان يحدد الوقت والتكاليف والمسئوليات وما الى ذلك . وعلى العموم يجلس المريض وجها لوجه ويدير المعالج المناقشه او المقابلة . وفي بعض الأحيان يجلس المريض الى جانب الطبيب وليس في مواجهته ، وقد يجلس المريض بعيدا عن الطبيب .

٢- التنفيس والتفريغ Ventilation & Catharsis :

في الجو التسامحي يستطيع ان يستدعى المريض مشاكله ، ويعبر عن عداوته ومخاوفه وذنوبه وغير ذلك من الانفعالات ..وعندما يتحدث عن هذه الانفعالات التي لم يكن يعرفها كلية من قبل فإنها تطفو على السطح (من خلال الافصاح talking out) ،وهذا يسمى التصريف او التنفيس او الفضفضه ،وكذلك التعبير اللفظي اساسي في فاعليات العلاج النفسي ويمهد

(*) إستشاري الطب النفسي

الطريق نحو الاستبصار ، والاجراءات الايجابية لحل مشاكل المريض . وما لم يخرج المريض هذه الانفعالات من فوق صدره فإن التوتر والصراع المرتبط به يسدان الطريق نحو تحقيق التكيف السليم . وللمساعدة في عملية الكشف عن الصراعات الانفعالية ولإطلاق سراح التوترات هناك عدة أساليب تستخدم منها الأسئلة والتداعي الحر والتويم الطبي ... الخ .

٣- التفسير Interpretation:

ما ان تصبح صراعات المريض الانفعالية مكشوفة في العلن ويستطيع ان يراها كما هي بالفعل فإنه تلقائيا يكتشف قدرا كبيرا من الفهم في دوافعه وسلوكه ، فلأول وهلة يدرك مثلا أن مستوى طموحه عال علوا غير منطقي وأن هذا يجعله يشعر دائما بعدم الموائمة وبالنقص . هذا الفهم أو الاستبصار ربما يصاحبه تفسيرات interpretations من قبل المعالج وتقديم لبعض الأسس الصالحة للعمل الفعلي . إنه فقط عن طريق حل مشاكله يستطيع أن يحسن من أساليبه في التكيف .

٤- التغيير وإعادة التعليم الانفعالي Emotional re-education:

من العمليات التي تساعد في شفاء المريض إعادة تعلمه انفعاليا . وتقتضى هذه العملية إزالة تلك العادات الانفعالية الخاطئة التي تعلمها المريض ، وتعليمه عادات أخرى إيجابية ، واعتناق أساليب وتقنيات جديدة للتعامل مع مشاكله ، ولكن إعادة التعلم عملية طويلة وشاقة وبطيئة ، وقد تبدأ بتعلم عادات بسيطة كتعلم الفرد التعبير عن عداوته او عدوانه بأسلوب مقبول اجتماعيا وذلك أفضل من حبس العدوان في الداخل ، لأن الكبت يولد الانفجار ومن شأن هذا التعلم الجديد أن يؤدي إلى مزيد من الشعور بالثقة بالنفس .

٥-التوقف وانتهاء العلاج Winning :

عندما يحل المريض صراعاته ويحقق مزيدا من التكيف الشخصي الفعال عندئذ يصبح على العلاج النفسي ان يتوقف ويصبح هذا التوقف سهلا إذا كان المريض يشعر بالثقة بنفسه ، وأنه يستطيع أن يسير بمفرده ، ولكن المهم أن يترك الباب مفتوحا للمريض لكي يعود للمعالج متى يشاء .

وهكذا نرى أن عملية العلاج مهما اختلفت اتجاهاتها تتضمن خلق موقف علاجي ، وإتاحة الفرصة لإخراج الطاقات الانفعالية وإطلاقها واستبصار المواد الغير مكتشفه في لا شعور الفرد ، واتخاذ خطوات إيجابية للإصلاح الانفعالي ولكسر العادات القديمة ووضع محلها أنماط إيجابية من الاستجابات .

—