



التقبل في العلاج بالتقبل والالتزام

أ/ امجاد العنزي



مقدمة

مفهوم التقبل في العلاج بالتقبل والالتزام
فوائد التقبل

الفرق بين التقبل والاستسلام ، التسامح ، الموافقة
التحكم التجريبي

فنيات التقبل

دراسة حالة (تطبيقات عملية)



مقدمة

التقبل في ACT ليس "استسلامًا" ولا رضا قهريًا بالمعاناة، بل هو موقف متعمد يقوم على الانفتاح على الخبرات الداخلية (الأفكار، المشاعر، الأحاسيس الجسدية، الذكريات) والسماح لها أن تكون كما هي، بدل الدخول في صراع مستمر لإلغائها أو الهروب منها في الاستخدام الشائع قد تعني كلمة "القبول" التنازل أو الخضوع، لكن ACT يستخدمها بمعنى مختلف: الاستعداد لوجود التجربة حتى وإن كانت غير مريحة، من أجل أن يستطيع الشخص أن يتحرك بحرية نحو ما يهّمه في حياته.

يرى ACT أن المشكلة غالبًا ليست في وجود القلق أو الحزن بحد ذاتهما، بل في محاولة التحكم الصارم بالمشاعر أو التخلص منها بأي طريقة؛ لأن هذا الصراع قد يعطي راحة قصيرة المدى لكنه يوسع المعاناة ويقلص الحياة على المدى الطويل لذلك يركّز التقبل على تغيير علاقة الشخص بمحتواه الداخلي: بدلاً من أوقف هذا الشعور، يصبح الهدف "أفسح له مساحة وأتحرّك رغم وجوده".



مفهوم التقبل في العلاج بالتقبل والالتزام :

يُعرّف التقبّل في ACT بأنه انفتاح طوعي ونشط على الخبرات الداخلية غير المريحة (مثل الألم النفسي، الخوف، الحزن، الذكريات المؤلمة)، مع التوقف عن خوض صراع غير فعّال للسيطرة على هذه الخبرات أو التخلص منها عندما يكون ثمن هذا الصراع هو تدهور جودة الحياة لا يعني التقبّل الاستسلام أو الموافقة الأخلاقية على ما حدث، بل يعني الاستعداد لتحمل قدر من الألم في سبيل التقدّم نحو حياة ذات معنى تتسق مع قيم الفرد (Harris, 2009)

الهدف من هذا الانفتاح:

عندما نفتح للتجارب الداخلية غير المرغوبة، نصبح أقدر على التصرّف وفق القيم.



فوائد التقبل :

1) يفتح لك باب “التصرف وفق القيم” رغم وجود المشاعر
أن الانفتاح على الخبرات الداخلية غير المرغوبة يجعلنا أقدر على التصرف وفق قيمنا بدل انتظار اختفاء القلق/الحزن أولاً (Harris, 2009).

2) يحوّل علاقتك بالألم من “صراع” إلى “مساحة”
التقبل يتضمن فتح المجال وإنهاء الصراع مع الأفكار/المشاعر والسماح لها “بالذهاب والعودة” بحريتها. هذا يقلل استنزاف الطاقة في المقاومة ويعطي مساحة للاختيار (Harris, 2009).

3) يقلل “التجنب التجريبي” الذي يضيق الحياة
عندما يكون التجنب التجريبي يعيق العيش الفعّال القائم على القيم وهنا تظهر فائدة التقبل: كسر حلقة الهروب/الانسحاب التي تعطي راحة قصيرة وتزيد التكلفة لاحقاً.



فوائد التقبل :

- 4) يساعدك على تحديد لو ما صار الشعور عائق .**
“سؤال العصا السحرية”: تحديد التغيرات القيمة إذا لم تعد الأفكار/المشاعر مشكلة تعيقك، سؤال رائع للتخلص من التجنب التجريبي (Harris, 2009) .
- 5) يحسّن جودة الحياة عبر زيادة “المرونة النفسية”**
ربط بين العمليات الست (ومنها التقبّل) وبين المرونة النفسية، ويقرر: كلما زادت المرونة النفسية كلما تحسنت جودة الحياة (Harris, 2009) .
- 6) يجعل استجابتك للمشاكل والتحديات أكثر فاعلية**
زيادة المرونة النفسية تعني قدرة أعلى على الاستجابة بشكل أكثر فاعلية للتحديات التي تجلبها الحياة. وبما أن التقبّل جزء من هذه المرونة (انفتاح على التجربة)، فهو يساهم في تقليل ردود الفعل التلقائية (Harris, 2009) .



فوائد التقبل

(7) يزيد الإحساس بالمعنى والحيوية

عندما نندمج "بشكل كامل" في الحياة ونسمح لقيمنا أن ترشدنا، نطوّر إحساسًا أعمق بالمعنى والهدف، ونشعر بـ"الحيوية" (إحساس أننا على قيد الحياة بالكامل)، مع التأكيد أن الحيوية ليست مرهونة بمشاعر لطيفة فقط (Harris, 2009).

(8) يدعم التعاطف مع الذات بدل اللجوء لسلوكيات تهدئة مؤذية

"علاقة صعبة" ACT يدعو إلى ممارسة التعاطف مع الذات وإفساح المجال للأفكار والمشاعر المؤلمة بدل الاندماج في أشياء "تهزم نفسك" مثل الشرب/التدخين/الإفراط بالأكل/القلق، مع اتخاذ خطوات موجّهة بالقيم لتحسين العلاقة.

فائدة التقبّل: تقليل الاعتماد على "حلول سريعة" تُريح لحظيًا لكنها تضر طويلًا.

(9) يعطي تواصل نفسي كامل بدل الانغلاق

التقبّل هو إجراء اتصال نفسي كامل ومنفتح وبدون دفاعات مع الخبرات الداخلية غير المرغوبة. وهذا يفيد سريريًا لأنه يخفف نمط المقاومة/الإنكار ويزيد المرونة في التعامل مع الداخل.



فوائد التقبل

(10) يجعل ممارسة التقبل أكثر أماناً واحتراماً لاختيار العميل
في التطبيق الإكلينيكي، التأكد أن العمل آمن، وأنا لا “ نجبر ” العملاء نطلب الإذن ونؤكد أنه يمكنهم التوقف في أي وقت هذا يعزز التحالف العلاجي ويقلل الإحساس بالتهديد أثناء مواجهة المشاعر (Harris, 2009) .



الفرق بين التقبل والاستسلام، التسامح، الموافقة

التقبل: سماح وانفتاح على التجربة الداخلية + إنهاء الصراع معها + التحرك وفق القيم.
الاستسلام: يفهم عند العملاء كالتخلي/الانكسار أمام التجربة (وهذا ليس المقصود بالتقبل في ACT
التسامح/التحمل: يفهم كـ "أتحمل وأنا أقاوم داخلياً" (يضعه ضمن سوء الفهم الشائع لمعنى التقبل).
الموافقة: تفهم كإقرار/تصديق/تبرير (نقصد هنا صراحة ضمن ما يخلطه العملاء بالتقبل)
(Harris, 2009) .



التحكم التجريبي ما المقصود بالتحكم التجريبي في ACT؟

هو نمط متكرر من محاولات ضبط/إلغاء/تخفيف الخبرات الخاصة غير المرغوبة (الأفكار، المشاعر، الذكريات، الدوافع، الإحساس بالجسد عبر أي وسيلة ممكنة حتى لو كانت الوسيلة وهذا قريب جدًا من مفهوم التجنب التجريبي الذي نعرفه بالمحاولة المستمرة للتخلص من التجارب الخاصة غير المرغوب فيها أو تجنبها أو الهروب منها . (Harris, 2009).



التحكم التجريبي

التحكم التجريبي: من السيطرة إلى الاستعداد

(لازم يروح القلق عشان أتحرك)

(أقدر أتحرك بقيمي ومعني القلق)

وهنا نستخدم ثلاث تقسيمات أساسية :

1/ كشف أجندة السيطرة

هدفها ليس إحباط العميل، بل إحباط الاستراتيجية الغير الفعالة:

وش سويت عشان تتحكم؟

وش نفعلك على المدى القصير؟

وش كلّفك على المدى الطويل؟



التحكم التجريبي

التحكم التجريبي: من السيطرة إلى الاستعداد

(لازم يروح القلق عشان أتحرك)

(أقدر أتحرك بقيمي ومعني القلق)

وهنا نستخدم ثلاث تقسيمات أساسية :

2/ التقبل كبديل للتحكم

السماح للتجارب المؤلمة بدل محاربتها والسماح لها أن تأتي وتذهب، بما يساعد على التصرف بفعالية وتحسين الحياة.

3/ التحرك القيمي رغم وجود الانزعاج



التحكم التجريبي

كيف نميز ما الذي ضمن السيطرة عليـه وما الذي ليس ضمنها ؟



فنيات التقبل

1) تمرين «ادفع الورقة بعيدًا بقوة»

الفكرة:

الورقة ترمز للأفكار/المشاعر/الذكريات المؤلمة التي يحاول العميل "إبعادها" بالتحكم والسيطرة.

الخطوات :

اطلب من العميل تخيل أن الورقة هي كل التجارب الداخلية الصعبة، ثم يمسكها من الأطراف ويدفعها بعيدًا قدر الإمكان، ثم "يدفع أقصى ما يستطيع".

بعد الاستمرار بالوضعية

نطلب ملاحظة :

١- الإرهاق/ الناتج عن الاستمرار في الدفع (وتخيل فعل ذلك طوال اليوم).

٢- التشبث الذي يحدث للانتباه أثناء محاولة الإبعاد بالقوة.

التمرين يعلم أن التحكم/الدفع يستهلك طاقة ويشبث الانتباه ويقلل القدرة على العيش بفعالية بدلاً من فتح مساحة للتجربة



فنيات التقبل

الخطوات :

2) تقنية «راقب - سمّ - تنفّس - توسع - اسمح»

الصيغة العملية كما لخصها هاريس ضمن أدوات التقبل : راقب/تنفّس/تمدّد حولها/اسمح لها ببراح داخلك.

الخطوات:

- ١- راقب بفضول الإحساس داخل الجسم: موقعه، حرارته، نبضه/اهتزازة/ثقل، طبقات الإحساس
- ٢- سمّ الشعور: أنا ألاحظ شعور (مثلا: قلق).
- ٣- تنفّس فيه وحوله: تخيل النفس يتدفق داخل الشعور وحوله.
- ٤- توسع/افسح له مجالا: كل هذه المساحة تنفتح بداخلك أفسح المجال له توسّع حوله.
- ٥- اسمح: هل يمكن السماح لهذا الشعور أن يكون هنا؟ مع التأكيد: ليس عليك أن تحبه أو تريده فقط اسمح به واتركه.



فنيات التقبل

الخطوات :

(3) تمرين اليد اللطيفة :

الفكرة: إدخال اللطف والرعاية كطريقة لتغيير العلاقة مع الألم الداخلي بدل صراع التحكم. بعض العملاء يفضلون يدا على القلب وأخرى على البطن، أو "عناق ذاتي".

وقد لا يرغب آخرون بلمس أجسادهم (أحكام قاسية/اشمئزاز/ذكريات اعتداء)، وهنا يمكن وضع اليدين فوق الجسم مع تخيل طاقة دافئة لطيفة تشع نحو القلب ثم تنتشر لمناطق الألم/الخدر.

الخطوات العملية لتمرين:

لاحظ أين يظهر الألم في الجسد أين هو؟ وكيف شكله؟

اختر يداً، واستحضر مواقف استخدمتها فيها بلطف (مساندة/تهديئة/حضان) ثم تخيلها ممثلة بطاقة دافئة لطيفة. ضع اليد ببطء ولطف على أكثر مكان يؤلم واطركها تستقر برفق.

ضع في اعتبارك مشكلة تتصارع معها، ولاحظ الأفكار/المشاعر الصعبة التي تظهر وحدد أين تشعر بالألم في الجسد.



فنيات التقبل

قد يستخدم العميل تقنيات التقبل ليتجنب/يتخلص من التجارب الداخلية وهذا مانسميه (تقبل زائف)
وهذا غالبًا يترد بنتائج عكسية ويجعل العميل يقول: "الأمر لا يعمل".



دراسة حالة



دراسة حالة

العميلة تخطط لحضور عيد ميلاد صديقتها المفضلة، لكن كلما اقترب الموعد تلتحم بأفكار مثل: أنا مملة/أنا عبء/ليس لدي ما أقوله/لن أستمتع/أنا متعبة وتذكر تجارب اجتماعية سلبية سابقة. يتصاعد القلق حتى يصل لرهبة فتتصل وتعتذر بحجة الغثيان. يحدث ارتياح فوري (اختفاء مؤقت للأفكار/المشاعر)، ثم بعد فترة قصيرة تلتحم بكراهية الذات “انظري كيف أخسر هذا الاندفاع القصير من الراحة يعزز الانسحاب مستقبلاً ويُبقى الاكتئاب شديداً.



تطبيقات عملية لدراسة الحالة السابقة