

# الجزء الأول 1

## التعاطف وخبراء الصحة النفسية: مقدمة Empathy and the Mental Health Professional: An Introduction

نحن نعتقد أن التعاطف هو الأساس لكل التغيير العلاجي الفاعل، ونعرّف التعاطف على أنه الفهم المعرفي والفاعل لخبرة الفرد من وجهة نظره الخاصة. ويتضمن التعاطف الفاعل أن يكون الفرد مقبولاً ومتأملاً ومدركاً للمشكلات والأعراض في نفس الوقت. سنقدم في بداية هذا الفصل أنموذجنا لبناء التعاطف. حيث يعتمد بناء التعاطف على وجود إطار قوي أولاً يتم من خلاله فهم الناس، ومن ثم تطوير مهارات التقييم التي تقود إلى فهم تعاطفي للمرضى (المسترشدين). ويُمكن هذا الإطار القوي للفهم والاستراتيجيات المستخدمة في تطبيقه الأطباء الإكلينكيين من بناء علاقات علاجية تعمل على تسهيل التغيير الإيجابي والتعبير عن فهمهم التعاطفي بشكل جيد. ويُعد هذا الأنموذج الموضوع الذي يوحد أجزاء هذا الكتاب، حيث سنناقش في الجزء الأول المهن المختلفة التي تختص بالصحة العقلية، والتي يوحدتها اعتقاد سائد مفاده أن الشفاء والنمو يحدثان بسهولة أكثر في سياق العلاقة التي تُمكن الفرد من الإصغاء إلى الآخر بتعاطف.



# الفصل الأول 1

## التعاطف EMPATHY

إلى أين نتجه؟

1. ما هو التعاطف؟ لماذا يعتبر كل جزء من هذا التعريف مهماً؟
2. ما هي ”العوامل المشتركة“؟ ما هي آثارها على مجالات الإرشاد والعلاج النفسي؟
3. كيف يفكر الأطباء الإكلينيكيون بشأن ما يفعلونه أثناء العلاج؟ ماذا يعتقدون أنهم يفعلون؟
4. ما هو نموذج بناء التعاطف الذي يتضمنه هذا الكتاب؟

## الطريق إلى التعاطف The Path to Empathy

لماذا أغرقت المرأة المتدينة أندريا بيتس (Andrea Yates) أطفالها الخمسة بطريقة منظمة ثم استدعت الشرطة؟ لماذا يستدين الناس وهم لا يستطيعون سداد ديونهم؟ لماذا يركز بعض الآباء على أبنائهم بشكل كبير بينما يهملهم البعض الآخر؟ لماذا يجرح بعض الناس أنفسهم عمداً، أو يجبرونها على التقيؤ، أو يرفضون الخروج من بيوتهم، أو يسيئون لأطفالهم، أو ينخرطون بسلوكيات تعرضهم للخطر؟ غالباً ما يشعر الناس الذين ينضمون إلى الإرشاد والعلاج أنهم معتوهون (متخلفون) وخارج فهم الآخرين وفهم أنفسهم. إنهم يطمحون إلى علاقات مستقرة، إلا أنهم يجدون ذاتهم في متاهة من الحب والكره والغضب، وهم أيضاً يشتمون من فكرة جرح أنفسهم وتقيئهم المتعمد لكنهم يواصلون هذا النمط. إن الفشل في التعاطف ونفاذ البصيرة (مع أنفسهم ومع الآخرين) يُشعرُ المرضى بالوحدة والعزلة.

وصف كارل روجرز (Rogers, 1980)، فترة الفوضى في حياته قائلاً: ”لقد كنت محظوظاً أكثر من الآخرين في إيجاد... أشخاص استطاعوا الاستماع لي، وبالتالي إنقاذني من فوضى مشاعري“ (p.12). إن المشاعر التي يتم الإستماع إليها تساعد على إنقاذنا. ويتخلل مفهوم التعاطف هذا الكتاب بما أننا نعتقد أن وجوده عام وشائع لجميع المواجهات العلاجية الفاعلة. ويُمكن أن يساعد هذا الكتاب جميع الأطباء الإكلينكيين على الاستماع بشكل جيد إلى مرضاهم وإيجاد جوٍّ يُمكن أن يحدث فيه التغيير.

### هل أحببت أطفالك؟ Did You Love Your Children?

أندريا بيتس (Andrea Yates)

أندريا بيتس (Andrea Yates) امرأة تبلغ من العمر (36 عاماً)، لها خمسة أطفال: أربعة من الذكور وابنة واحدة يقل عمرها عن ثمان سنوات. في العشرين من حزيران عام (2001) أغرقت أندريا أطفالها الخمسة دفعة واحدة في حوض الاستحمام. النص التالي هو صورة طبق الأصل من مقابلتها مع الدكتور فيليب رسنك (Dr. Phillip Resnick) عندما كانت تقيم في سجن هاريس كاونتي (Harris County)، ويظهر من النص أن أندريا قد وصفت نفسها في بداية المقابلة على أنها ”أم سيئة“ لأن أولادها ”لم يتربوا بطريقة سليمة دينياً وأكاديمياً“.

هنا تصف أندريا ما تعنيه بذلك:

د. فيليب رسنك: ذكرت قولاً مأثوراً عن حجر المرضى، هلاً قلت ما ذلك؟ هل بإمكانك ذكر هذا مرة أخرى؟

أندريا بيتس: من الأفضل أن تربط حجراً حول عنقك وتلقي نفسك في البحر..... من أن تتسبب في.... أن تتسبب في تعثر شخص ما.

رسنك: اسمحي لي أن أتأكد من أنني قد فهمت. ”من الأفضل ربط حجر حول عنقك وإلقاء نفسك في البحر“ بدلاً من القيام بماذا؟

بيتس: أن تتسبب في تعثر شخص ما ... تعثر رسنك: أن تتسبب في تعثر شخص ما. حسناً، آه، وعندما تقولين ”تعثر“، فأنت تعنين أنه، كمن يسير على طريق الصواب.

بيتس: نعم.

رسنك: وهكذا كنت تعتقدين أن أولادك الخمسة بطريقة أو بأخرى بسبب ما اعتبرته منك كأومة معيبة لم يكونوا على طريق الصواب وكانوا يتعثرون. (أمم) وهل تشعرين بعد ذلك أنه كان أمراً جيداً أم سيئاً لهم إذا كنت في حقيقة الأمر قد رميتهم في البحر – أو حوض الاستحمام – بالمعنى الحقيقي؟ ما الذي كنت تهديين إلى تحقيقه بعد ذلك عندما سلبت أولادك حياتهم؟

بيتس: ستكون من سنوات عمرهم البريئة.....الله سيأخذهم.

رسنك: ستكون من سنوات عمرهم البريئة والله سيأخذهم؟ هل هذا ما قلته؟

بيتس: يكون معهم. آه آه

رسنك: والله سيأخذهم ليكونوا معه في الجنة، هل هذا ما تقصدين؟ حسناً. ماذا تعتقدين أنه كان سيحدث لهم لو أنك لم تنهي حياتهم؟

بيتس: أتوقع أن يستمروا بالتعثر.

رسنك: وكيف ستكون نهايتهم؟

بيتس: الجحيم (اعترافات أندريا بيتس، 2001)

• قبل الاستمرار بالقراءة ففكر بأندريا بيتس. كيف تصف معتقداتها عن العالم ودورها فيه؟ ما الذي يدفعها إلى ويحفظها؟

• كيف سترد على ما قالتها مع الأخذ بعين الاعتبار هذا الفهم لمعتقداتها؟

## ما هو التعاطف؟ What is Empathy?

قد يكون من الصعب تبني وجهة نظر شخص آخر، خاصة إذا كانت أهدافه وقيمه ومعتقداته تختلف بشكل ملحوظ عما تمتلكه من أهداف وقيم ومعتقدات، لكن بعض الأشخاص أفضل من غيرهم. وبالرغم من أن الناس يختلفون في تعاطفهم، إلا أن التعاطف ليس سمة أو ميزة موروثية. في الواقع، يُعتبر التعاطف مجموعة من ردود الأفعال المعرفية والعاطفية الفعالة التي قد تتطور مع الوقت.

ما هو الطحلب؟  
النبات الذي لم  
تكتشف مزاياه  
لغاية الآن.  
Ralph waldo  
(Emerson)

ووصف التعاطف بهذه الطريقة يساعد في التعرف على طرق لتطويره بشكل أكثر. يتكون التعاطف من أربعة عناصر، هي: الفهم، والقبول، والأمل، والتواصل. إضافة إلى أن التعاطف لا يصبح فاعلاً إلا إذا شارك به الطبيب الإكلينيكي مع مرضاه، وأدركه المرضى أيضاً.

### الفهم (Understanding)

ينزع الأشخاص إلى إدراك ورؤية الآخرين الذين يعرفونهم أو يحبونهم بطرق مفضلة، مدركين الأفضل فيما يفعلونه. إنهم يرون مشكلاتهم وأخطائهم كسمات آنية (مؤقتة) أو غريبة، أو ربما ترجع إلى المواقف بدلاً من أفعالهم الخاصة. من جهة أخرى، غالباً ما يتخذ عزو صفات لأشخاص غير معروفين أو غير مرغوبين شكل السمات: أولئك الأشخاص كسالى وغير مهذبين وليس لهم

أنا لا أسأل كيف  
يشعر الشخص  
الجريح، وبسبب  
أصبحت الشخص  
الجريح  
Winston (.Churchil)

أي اعتبار (Gilbert&Malone, 1995; E. E. Jones, 1979). يبدو سلوكهم غير منطقي، وبدون دافعية، وبدون معنى. وعلى أية حال، فإن هؤلاء الأشخاص وسلوكهم له معنى عندما ينظر إليه في ضوء معتقداتهم وقيمهم وأهدافهم الخاصة. على الرغم من أن الأطباء الإكلينكيين قد لا يتفقون مع سلوك مرضاهم أحياناً لأنهم يدركون أن لديهم خيارات أخرى إلا أنهم يستطيعون البدء بتفهم ذلك.

في الحقيقة نحن نتساءل كمؤلفين فيما إذا كان أي سلوك "عرضي" بلا غرض أو بلا معنى. قد تحدث سلوكيات إيذاء الذات أو نوبات الغضب أو الهلع أو الأفعال العدوانية دون أي سبب وبشكل غير متوقع، لكننا نفترض أن هذه السلوكيات التي لا معنى لها بوضوح مُحَفَّزة ومدفوعة بواسطة عوامل خارج الوعي- الآلام الجسدية أو الانفعالية، والإعياء، والمعتقدات الموقفية، والشعور بالإرهاق، وغيرها. إن إدراك هذه الأسباب يزيد من التعاطف، ويسهل العلاقات العلاجية، ويمكن أن يساعد الفرد غالباً على تطوير تدخلات فاعلة.

عندما لا يبدو المرضى مفهومين من وجهة نظرهم الخاصة، وعندما يشعرون بالإهانة أو الرفض، فإنهم أقل احتمالاً وأقل عرضة للكشف عن أنفسهم، أو البقاء في العلاج، أو العمل فيه بشكل جماعي وتعاوني. عندما يكون الأطباء الإكلينيكيون قادرين على سماع المرضى من خلال وجهة نظرهم - وجهة نظر المرضى- الخاصة فإن عملهم يصبح أكثر نجاحاً. يحتاج الأطباء الإكلينيكيين إلى سماع وجهات نظر المرضى العالمية، وإلى إدراك اهتماماتهم ومشاكلهم، و-بشكل هام- إلى سماع نقاط قوتهم.

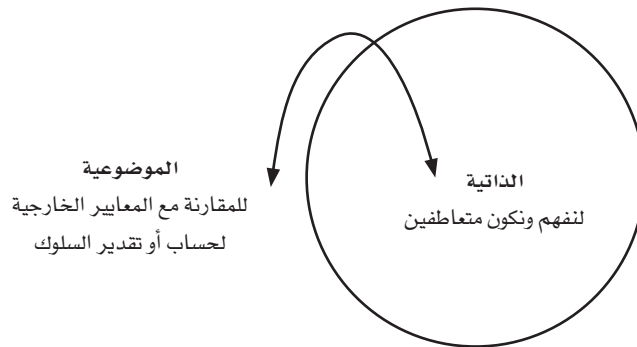
أحد الجوانب الأساسية للتعاطف هو إدراك أن الناس المختلفين غالباً ما يرون نفس الموقف بشكل مختلف (إدراك الموقف وتفاوت فهمه من شخص لآخر). وكما سنناقش في الفصل الثالث، فإن

معتقدات وأهداف وقيم الأشخاص هي التي تبني خبراتهم عن العالم. وتتأثر وجهات النظر العالمية هذه بالسياق، والثقافة، والمجتمع، والعائلة، لكنها تؤثر بدورها على الكيفية التي يتم بها إدراك السياق والثقافة والمجتمع والعائلة (Rigazio-DiGilio, Ivey, Kunker-Peck, & Grady, 2005).

يشبه التعاطف السير بجذاء شخص آخر - أي أنك تواجه العالم كما يفعل ذلك الشخص - ويعتمد على فهم عالم الفرد الداخلي المتفرد؛ العاطفي والمعرفي. وحتى تكون متعاطفاً عليك أن تكون واعياً لوجهات النظر المختلفة عن العالم، وأن تكون على استعداد لتقبل وجهات نظر أخرى. فعلى سبيل المثال، عندما يموت شخص ما فإن العائلة والأصدقاء قد يحزنون، أو قد يشعرون بشيء من الارتياح، أو قد يشعرون بالذنب أو اليأس أو الوحدة، أو قد يحسون بالهدوء والسلام. قد يملك الفرد العديد من المشاعر المتناقضة بوضوح، وذلك استجابة لحدث واحد؛ كالحزن العميق، أو الشعور بالراحة، أو الشعور بالذنب تجاه الشعور بالراحة.

إن هذه القدرة على فهم خبرات الآخر تُبنى من خلال تطوير حب الاستطلاع عن الناس وكيفية رؤيتهم للعالم، ومن خلال إدراك وجود وجهات نظر متعددة والاطلاع عليها (مثلاً عن طريق السفر، وقراءة المذكرات والخيال السيكلوجي، ومقابلة الناس من مختلف الفئات الثقافية والاستماع إليهم، ومشاهدة أفلام عالمية، وتناول الطعام والاستماع إلى الموسيقى خارج نطاقه الطبيعي). والتعرف على الأمور ليس كافٍ، بل يجب أن يكون جنباً إلى جنب مع الرغبة في وقف إصدار الأحكام؛ وذلك من أجل الاستماع لشخص آخر. في الحالة المرضية القادمة يصف إيرفان يالوم (Irvin Yalom) كلاً من الصعوبة في تغيير وجهات النظر وأهمية القيام بذلك.

يُعد هذا الفهم ذاتياً وموضوعياً بطبيعته. اقترح ماي (May, 1967) أن العمل الإكلينيكي الفعال يعتمد على القدرة على الأخذ بوجهة نظر المريض مع بقاء الموضوعية حول وجهة النظر العالمية وتلك الأعراض المصاحبة والمشكلات ونقاط القوة. (انظر الشكل 1.1). يُمكن للمرشدين الفاعلين



**شكل 1.1:** التوازن المطلوب خلال عملية الإرشاد وعند إجراء التقييم: لتكون ذاتياً وموضوعياً في نفس الوقت.

الاندماج مع خبرات الناس الانتحاريين للتعاطف مع مشاعرهم الاكتئابية، وفي نفس الوقت عرض تلك الخبرات بموضوعية من الخارج والبقاء على وعي بشدة وبطبيعة اكتئابهم وبخطورة فكرهم الانتحاري، وأيضاً البقاء على وعي بالتوافق والتطابق ما بين الضغوطات وردود أفعالهم. بهذه الطريقة، فإن التعاطف يشبه السير بحذاء شخص آخر، رغم أن الأطباء الإكلينكيين يحتفظون بقدرتهم خارج ذلك الحذاء لتبني وجهة نظر خارجية. التعاطف والموضوعية ركنان أساسيان متساويان في الأهمية لكن كثيراً من الأطباء الإكلينكيين يواجهون صعوبة في أن يكونوا متعاطفين وموضوعيين في آن واحد. ومع ذلك، يُعزز ويتبنى الأطباء الإكلينكيون الفعّالون كلا الاتجاهين في عملهم.

### غذاء للفكر Food for Thought

- دعنا نعد إلى أندريا بيتس. تخيل أن بيتس أُحيلت من المحكمة إلى المعالجة معك بعد غرق أولادها. كيف يمكن تطبيق هذه الأفكار هنا؟
- فكر في وصفك الأولي للسيدة بيتس. هل أحببتها؟ هل كنت متعاطفاً مع أفعالها؟ هل لسلوكها معنى؟ هل كان رد فعلك الأولي أكثر موضوعية أم أكثر ذاتية- أم أنك كنت قادراً على تحقيق التوازن بين كل من وجهتي النظر؟
  - من هي؟ لماذا فعلت ما فعلته من وجهة نظرها؟ ما هي الأهداف والقيم والمشاعر التي حركت سلوكها؟ كيف تصف دافعها؟
  - كيف تُغير وجهة النظر الجديدة هذه طريقة تواصلك معها؟ كيف تستجيب بيتس بشكل مختلف إلى طريقتك المستندة على وجهة نظرك الأصلية ووجهة النظر الجديدة هذه؟

### النظر من نافذته Looking Out His Window

ايرفن يالوم (Irvin Yalom)

ولد ايرفن يالوم عام (1931) من عائلة يهودية روسية، هاجرت إلى الولايات المتحدة الأمريكية. ورغم أن ايرفن نما وترعرع في الأحياء اليهودية في واشنطن، إلا أنه عاش وعمل معظم حياته في كاليفورنيا، وهو طبيب نفسي يشتهر بكتاباته عن العلاج النفسي الوجودي وطرق العلاج الجمعي. وأحد المواضيع التي قام بتطويرها في كل مجال من هذه المجالات المختلفة ظاهرياً هو مساعدة الناس على الاستماع والتواصل بشكل حقيقي رغم اختلافاتهم الوجودية. وقد وضح ذلك كمايلي: