



النظرية العكسية
في العلاج النفسي
الباحث ياسين الوفاوي
المغرب

تقديم النظرية العكسية:

تعتمد هذه النظرية بالأساس على مبدأ اللافاعدة وأن كل النظريات صحيحة لكن ليس لكل الناس، أي أن ما يفيد في علاج شخص يفيد عكسه في علاج شخص آخر بل وأن ما تسبب في الضرر لشخص يمكن أن يسبب العلاج لشخص آخر.

النظرية العكسية في الدين:

هاته النظرية يمكن تطبيقها في المجال الديني فالمال والبنون مثلا أراحو أناس ونفعوهم وعذبو آخرين وضروهم. والعقر على سبيل المثال كتبه الله على أناس نعمة وكتبه لآخرين نقمة. والابتلاءات من نفس الجنس أيضا قابلة لتكون رحمة أو عذاب في نفس الآن.

النظرية العكسية في العلوم:

وأيضا فالنظرية العكسية يمكن تطبيقها على العلوم الحية فالنار شديدة الحرارة تسبب حروق وعكسها الثلج شديد البرودة يسبب حروق أيضا. ودرجة حرارة الغرفة دون تعديلها لو وضعنا كأسين واحد فيه مشروب بارد والآخر ساخن سنلاحظ أن المشروب الساخن بعد دقائق يبرد والمشروب البارد سخن رغم أن درجة الحرارة واحدة في الغرفة.

النظرية العكسية في علم النفس:

وفي العلاج النفسي النظرية العكسية تركز على الهدف أولا وعلى الشخص ثانيا بعدها تأتي مرحلة الطريقة والتي لا يمكن تحديد إطار عام لها إلا بعد التعرف معمقا على حالة الشخص وقدراته وسبب مشكلته. فمثلا شخص يعاني من الاكتئاب، المشكل يضع المعالج إما أمام مفترق طرق يعجز مبدئيا عن اختيار مساره إما أمام حل عام تقليدي تبعا لما جاء في الكتب السابقة لعلم النفس في الشق الخاص بالاكتئاب. بعد التركيز على الهدف الذي هو الخروج من حالة الاكتئاب والعودة لحالة الاستقرار النفسي. تأتي المرحلة الثانية وهي التعمق في حالة الشخص



وممارساته التي هي مثلا كثرة المكوث في البيت والعزلة والانفراد. بتطبيقنا للنظرية العكسية يكون الحل هو عكس الحالة وإعطاءه خطة اجتماعية للخروج إلى أوساط لها علاقة بميولاته وهواياته واهتماماته في سعي لتوسيع دائرة معارفه وأصدقائه. وفرضا لو تأكدنا بصفتنا معالجين أن سبب اكتنابه هو إفراطه في الخروج وإمضاء وقت طويل مع الناس في ضغط دائم وإهدار متواصل للجهد والطاقة مع الغير تكون النظرية العكسية حلا في عكس الحالة وإعطاءه خطة نفسية للمكوث في المنزل أو مكان فيه خلوة مع النفس للتعرف عليها أكثر والاستماع للصوت الداخلي والتعرف على متطلباته وحاجياته الذاتية والسعي نحو تحقيق السلام الداخلي. وكمثال آخر على حالة نفسية أخرى، الاستجابة للمخاوف مثلا (خوف، هلع...)، كحل تقليدي لهذه المشكلة النفسية يقوم المعالج بوضع خطة علاجية تركز على مواجهة ما يخاف منه الشخص إما بتعريضه عمدا لهذا المصدر بصفة متواصلة أو حث المريض على الذهاب لمصدر خوفه الواقعي ومواجهته مرارا والتعود عليه. إلا أن الواقع أثبت عكس النتيجة بالنسبة لبعض الحالات وزادهم العلاج سوء وفاقم خوفهم وهلعهم تجاه الأشياء التي كانوا يخافون منها. الشيء الذي دفعني لاعتماد نظريتي العكسية في علاجهم واتبعت خطة أساسها الابتعاد ما أمكن عن مصادر الخوف وعدم التفكير فيها ومعرفة الإحساس تجاهها، الاعتزال التام لمصدر الخوف واقعيا وفكريا وذهنيا وحسيا حتى تغيب الصورة ويتبدد الإحساس. وبعد مدة من هذا الاعتزال لاحظ الأشخاص أنهم بعدما تعرضوا لمواقف فرضت عليهم مواجهة ما كانوا يخافون، أن احساسهم بالخوف لم يعد بتلك الحدة كأنهم يتعرفون على ذلك المصدر لأول مرة، بل منهم من أحس بالفضول والرغبة في اكتشافه والتعرف عليه ومنهم من انشغل بمقارنة حدة احساسه السابق بالإحساس الحالي ونسي خوفه ومخاوفه منه.

شمولية النظرية العكسية:

تأتي النظرية العكسية لتفرض نفسها بقوة في تفسير النظريات العلمية التي كانت سابقا علاجيا، ليثبت بطلانها فيما بعد وأن فيها ضرر. إلا أن هناك بعض الناس عولجوا بالنظريات الطبية والحلول السابقة رغم أن العلم الحديث اكتشف بطلانها فأبي تفسير لهذا غير أنه لا نظرية علمية موحدة، والخطأ بالنسبة لك هو صحيح بالنسبة لي، وما تسبب في إفلاسك هو ما كان له الفضل في ثرائي. والصدق أحيانا وأهلا وأهلك آخرين. وبالتالي فالنظرية العكسية في علم النفس تفرض علينا قول نعم لكل تجربة حيث أن من نفعه الصدق سيدافع عليه بشراسة في النقاشات ومن آذاه الصدق سيعارض بشدة وكلاهما صائب لأن التجربة خير برهان وتجربتهما برهانان صادقان لا يسعنا سوى تصديقهما، فالتعارض في النظرية العكسية لا يعني خطأ أحد الأطراف بل إنه فقط يستدعي ضبط النظرية المناسبة مع الشخص المناسب.



من منا ينكر أن الدجالين والمشعوذين هم كاذبون ويدعون الباطل وهذا بالدليل الملموس؟ تجيبنا النظرية العكسية أنه منا من ينكر هذا وبدلائل قاطعة عن شفاء عدد كبير من الناس وتحسن حالاتهم الصحية بفضل الدجالين والمشعوذين وبالذليل الملموس.

شمولية وعمومية النظرية العكسية:

طب التغذية أيضا يمكننا إخضاعه للنظرية العكسية فلو سألت عن 10 فوائد للقهوة ستجد أكثر من المطلوب من الفوائد التي ستجعلك تدمن على شربها بل وتفيد الرياضيين في ممارسة أنشطتهم الرياضية. ولو عكست الأمر وبجئت عن 10 أضرار للقهوة ستجد من كانت القهوة سبب في وفاته أو إصابته بأمراض الكلي وأمراض عضوية وهذا يجعلك تقف موقف الحائر المتردد. هل القهوة فائدة أم ضرر؟

هذا السؤال في الحقيقة هو سؤال مطروح في كل شيء في هذه الحياة لأن كل شيء قابل لأن يكون ضررا أو نفعاً ولا يجوز لأحد الحسم والجزم بنظرية عامة أو قطعية فكل شخص حله رهين بحالته فمن جد وجد. وهناك من لم يجد ووجد، وهناك من جد ولم يجد. وتبقى النظرية العكسية تؤكد أن الحل في الشيء وفي عكسه، والحسم فقط في حالة الشخص وما يحتاجه لبلوغ هدفه. بل وأكثر من هذا يمكن لحل أن يحل المشكل

لمدة معينة بعدها لا بد من تطبيق النظرية العكسية ليكون العكس هو تمام العلاج. وبعض الأشخاص يكفيه حل واحد ليستمر في تطبيقه ويكون فيه شفاؤه. انطلاقاً من خلاصة تجرّبي في العلاج النفسي لمختلف المشاكل النفسية والاجتماعية والمهنية خلصت إلى أن النظرية العكسية من أساسيات العلاج النفسي إلا أن تطبيقها يلزم المعالج الإلمام بمختلف الحلول والاحتمالات. ويلزمه أيضا بمعرفة الأشياء وعكسها كمن يملك الفرن والثلاجة معا، فرغم أن الحلوى واحدة إلا أن منها ما يوضع في الفرن ومنها ما يوضع في الثلاجة ومنها ما يستدعي الإثنين معا.



خاتمة:

النظرية العكسية هي أساس الحلول البشرية وأساس العلاج النفسي حيث ينبغي اعتماد مبدأ الليونة في التحليل والتخطيط. فالوصول إلى العلاج لا يقتصر على سلوك طريق واحد بل دائما هناك طرق عديدة وبدل الحل حلول وما آذى شخص قد يفيد شخص آخر.