محاضرة :العلاج المعرفي لأرون بيك

تمهيد

مارس بيك التحليل النفسي ،و أصبح غير راضي عن تعقيدات هذا التحليل و تجريداته ،وقد شجع بيك مرضاه كي ينغمسوا في تحليل معرفي لتفكيرهم وهذا ما ساعده في إعادة تشكيل مفاهيم عن الإكتئاب والقلق ،والخواف ،والأعصبة المتصلة بالافكار والأفعال المتسلطة (الوسواس القهري) ،وتصويرها على انها إضطرابات معرفية . قد طور ألوانا من الأساليب لتصحيح التفكير الخاطئ التي تبنى عليها تلك الإضطرابات وبالتالي تخفيف حدة تلك الأعصبة .

ولقد جذب هذا الحقل الجديد المتطور العلاج السلوكي إهتمام بيك حيث درسه وتدرب عليه ومارسه ولقد شعر بيك أن التكنيكات السلوكية ذات فاعلية ولكن هذه الفاعلية لا ترجع إلى الأسباب التي قدمها المعالجون السلوكيون ، ولكنها راجعة إلى ان هذه الأساليب تؤدي إلى تغيرات إتجاهية ومعرفية لدى الحالات المرضية ومع أن العلاج السلوكي محدد ، ولانه يغفل تفكير المرضى المتعلق بأنفسهم والمتعلق بالمعالج وبالعلاج إلا انه بسبب تأكيده على أهمية الحصول على المادة الموضوعية من المرضى وأهمية التخطيط المنسق لعملية العلاج وأهميته التحديد الكمي للتغير السلوكي ، أصبح ذا قيمة في نظر بيك شجعه على إستخدامه في العلاج المعرفي .

النظرية المعرفية كما وضعها بيك ترى أن البناءات المعرفية السلبية التي يدرك المريض الواقع بواسطتها يمكن أفتراض أنها الحلقة الأولى في سلسلة الأعراض الظاهرة .....فالمريض المكتئب يظهر معالجة معلومات مشوهة ، تنتج بشكل متسق عن النظرة السلبية للذات وللمستقبل والعالم .هذه المضامين والعمليات السلبية يفترض أنها تقف وراء الأعراض السلوكية والوجدانية و الدافعية للإكتئاب .

وأثناء العلاج المعرفي يتم فحص المعتقدات التي يذكرها المريض بإعتبارها معبرا عن نظرة المريض لذاته والمستقبل للعالم ، هذه المجالات الثلاث يطلق عليها "بيك "وزملاؤه **الثالوث المعرفي**

قرر بيك أختبار حالة الوعي الخاصة بالعفوية و التعبير .لاحظ بيك أن الإكتئاب يتصف بحالة من التحيز السلبي في رسم الحقيقة ، وقد أعزى التحيز إلى الثالوث السلبي Negatve triadوالمتمثل في التالي:

1- إظهار الذات بشكل سلبي
2- الخبرات

3- المستقبل

و لهذا المرضى المكتئبين يؤمنون بأنهم فاشلين وأن خبرتهم لا تجد التقدير المناسب وأن مستقبله كئيب

النموذج المعرفي : يفترض النموذج المعرفي أن مشاعر الناس و سلوكياتهم تتأثر بإحساسهم بالأحداث .أنه ليس الموقف في حد ذاته الذي يحدد ما يشعره الناس و لكن الطريقة التي يفسرون بها الموقف .

يميز بيك بين مستويين من المعارف المختلة وظيفيا في نموذجه المعرفي

أ الإفكار التلقائية

هي مصطلح أطلقه بيك على الأفكار والصور الذهنية التي تظهر بشكل لا إرادي خلال تدفق الوعي الشخصي وتوجد عدة مصطلحات شبيهة وتعد مرادفات لها من قبيل لعبارات الداخلية والعبارات الذاتية والأشياء التي تخبر بها نفسك والحديث الذاتي .

أساليب التعرف على الأفكار التلقائية (الأوتوماتيكية)

يستخدم المعالج المعرفي عدة أساليب في إثارة الأفكار التلقائية لدى المرضى و هي :

- الأسئلة المباشرة و الحوار السقراطي
- أستخدام لحظات الإنفعال القوية أثناء جلسات العلاج
- التخيل المعرفي ، ولعب الدور
- الإشتراك في المهام السلوكية و تسجيل الأفكار المصاحبة لها
- كتابة مذكرات يومية عن التغيرات المزاجية و الأفكار التلقائية
- **المعتقدات الوسيطة :**

تقع بين المعتقدات المحورية و الأفكار الآلية عددا من المعتقدات الوسيطة وهي مركبة من إتجاهات attitude و قواعد rules و المفروض أو الإفتراضات

الإتجاه : من المفزع أن أكون في خطر تتلخص في كلمات مثل صعب أو فضيع أو لا أستطيع

الأفكار الآلية	المعتقدات الوسيطة	المعتقدات المحورية
عاصفة من الأفكار	إتجاهات	كلية
الخيالات	قواعد/ توقعات	جامدة
كلمات /عبارات	إفتراضات	عامة

المعتقدات العميقة :هي المعتقدات والإفتراضات Assumptions التي تشكل محتوى الأفكار الآلية .و يمكن فهم العلاقة بين الأفكار الآلية ، و المعتقدات العميقة بالنظر بشكل موجز إلى مصطلح المخططات schemas

المعتقدات العميقة (الجوهرية Core Bliefs)هي المستوى الأساسي من المعتقدات ، فهي كلية وجامدة ومعممة بطريقة شديدة .أما الأفكار التلقائية ، أي الكلمات الواقعية أو الاخيلة التي تدور في عقل الشخص هي دائما متعلقة بالمواقف و يمكن إعتبارها أكثر المستويات المعرفية سطحية

بداية من الطفولة تتكون لدى الناس **معتقدات عن أنفسهم و عن الآخرين و عن العالم ،** و أن اكثر المعتقدات عمقا هي مفاهيم أساسية وراسخة وعميقة بحيث إنهم غالبا لا يعبرون عنها في كلمات حتى لأنفسهم .إن هذه الأفكار ينظر إليها من شخص كحقيقة مطلقة كما هي ، فعلى سبيل المثال في حالة القارئ "هـــ" الذي يعتقد أنه بليد و لا يستطيع فهم الكتاب يمكن أن يكون لديه الإعتقاد الجوهري " أنا عاجز" .

تؤثر المعتقدات الجوهرية في الطبقة الوسطى من المعتقدات التي تتكون من مواقف أو إتجاهات أو قواعد

أخطاء التفكير

تفكير الكل او اللاشيئ:

الشخصنة و اللوم

التفكير الكوارثي(قراء المستقبل)

الإستنتاج الإنفعالي

عبارات يجيب و لازم

التنقية العقلية (التجريد الإنتقائي)

العجز أو عدم النظر للإيجابيات

التعميم الزائد

التضخيم و التهوين

العنونة

القفز إلى النتائج