

الفصل الثاني عشر

تقليل الحساسية التدريجي

شهدت السنوات الماضية اهتماما متزايدا بالإجراء المعروف باسم تقليل الحساسية التدريجي الذي كان (جوزيف وولبي قد طوره عام ١٩٥٨)، وقد وصف وولبي الأسس النظرية التي استمد منها هذا الإجراء في كتاب بعنوان العلاج النفسي (بالكف المتبادل ١٩٥٨) في ذلك الكتاب اقترح وولبي أن تقليل الحساسية التدريجي هو أحد أشكال الإشراف المضاد وما يشير إليه الإشراف المضاد هو إمكانية استخدام قوانين التعلم بهدف استبدال استجابة بأخرى، وكانت الفرضية التي استند إليها وولبي في تطوير هذا الإجراء هي: أنه بالإمكان محو الاستجابة الانفعالية غير المرغوب بها كالخوف مثلا، إذا استطعنا إحداث استجابة مضادة لها بوجود المثير الذي يستجرها.

إن الاستجابات المتناقضة لا يمكن أن تحدث في أن واحد. وهكذا فباستطاعتنا استخدام إحدهما لمنع حدوث الأخرى. وهذا ما يطلق عليه اسم الكف المتبادل فعلى سبيل المثال، لا يستطيع الإنسان أن يشعر بالخوف أو القلق وهو في حالة استرخاء تام، ذلك أن الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية. اقترح وولبي أنه بالإمكان معالجة القلق والخوف باستخدام استجابات نقيضة مختلفة مثل الاسترخاء، والتدعيم الذاتي، وغير ذلك. وعلى أية حال، فالسلوك البديل الردود الأفعال الانفعالية الذي يعمل المعالجون عادة على توظيفه في عملية تقليل الحساسية التدريجي هو الاسترخاء العضلي التام

- يشتمل على تقليل الحساسية التدريجي على ثلاث مراحل رئيسية وهي:

أ- إعداد هرم القلق

تتمثل الخطوة الأولى في عملية تقليل الحساسية التدريجي في إعداد هرم القلق، وهي مجموعة من المواقف أو المشاهد التي تبعث على القلق لدى المتعالج والتي سيقوم بتخيّلها وهو في حالة من الاسترخاء التام وتقع مسؤولية إعداد هرم القلق على عاتق المتعالج فهو الذي يعاني القلق أو الخوف، ولكن المعالج بالطبع يساعده في تحديدها، وبعد ذلك يتم ترتيب المواقف بالتسلسل بدءا بأقلها وانتهاء بأشدّها إثارة. والإيضاح هذه الخطوة، سنقدم هرم القلق التالي الذي وصفه (وولبي ١٩٨٢) والذي كان قد أتمّ إعداده في معالجة طالبة جامعية كانت تعاني من قلق شديد من الامتحانات.

- ١- أربعة أيام قبل الامتحان.
- ٢- ثلاثة أيام قبل الامتحان.
- ٣- يومان قبل الامتحان
- ٤- يوم واحد قبل الامتحان.
- ٥- ليلة الامتحان
- ٦- الطالبة في طريقها إلى الجامعة يوم الامتحان.
- ٧- الطالبة تقف امام باب قاعة الامتحان
- ٨- الطالبة بانتظار توزيع أوراق الامتحان
- ٩- ورقة الامتحان بين يدي الطالبة.
- ١٠- اثناء الإجابة عن اسئلة الامتحان

ب- الاسترخاء

أما الخطوة الثانية في إجراء تقليل الحساسية التدريجي، فتتمثل في تدريب المتعالج على الاسترخاء. وكما أشرنا في الصفحات السابقة فالطرق التي يمكن استخدامها لتحقيق ذلك عدة، إلا أن أكثرها شيوعاً هي طريقة الاسترخاء العضلي التي كان (جيكوبسون ١٩٣٨) قد اقترحها. وتشتمل هذه الطريقة على إحداث توتر واسترخاء في مجموعات عضلية معينة، على نحو متعاقب ومساعدة المتعالج على التمييز بين حالة الاسترخاء وحالة التوتر على افتراض أن ذلك يساعده في الوصول إلى أقصى درجة ممكنة من الاسترخاء والنقطة الهامة التي ينبغي الإشارة إليها هنا هي أن الاسترخاء في هذا النموذج العلاجي يعامل بوصفه مهارة بحاجة إلى التدريب المكثف والمنظم

ويقترح (مارتن وبيير ١٩٨٢) أن يتم التدريب على الاسترخاء في مكان هادئ لا مشتتات فيه ومعتماً نوعاً ما، وقبل البدء بإعطاء التعليمات للمتعالج، يطلب منه الاستلقاء في سرير أو مقعد مريح، وفيما يلي وصف العملية الاسترخاء العضلي:

١- استمع جيداً لما ساقدمه لك من تعليمات، إنها ستزيد من قدرتك على الاسترخاء الآن اغمض عينيك

وتنفس بعمق ثلاث مرات (١٠ ثوان صمت)

٢- اغلق راحة يدك اليسرى بقوة، لاحظ أن عضلات يدك قد بدأت تنقيض وتوتر (٥ ثوان صمت

والآن افتح يدك واسترخ (٥ ثوان صمت)

٣- اغلق راحة يدك اليسرى بقوة مرة أخرى، لاحظ التوتر الذي تشعر به (٥ ثوان صمت) والآن استرخ

وفكر بزوال التوتر من عضلات يدك (١٠ ثوان صمت)

٤- الآن أغلق راحة يدك اليمنى بكل قوة ممكنة، لاحظ كيف توترت أصابعك ويدك وذراعك (٥ ثوان

صمت) والآن افتح يدك اليمنى لاحظ الفرق بين ما كانت عليه من توتر وما هي عليه الآن من استرخاء

(٥ ثوان صمت).

٥- مرة أخرى الآن أغلق راحة يدك اليمنى بإحكام، لاحظ ما هي عليه الآن من توتر (٥ ثوان صمت مرة

أخرى افتح راحة يدك واسترخ (١٠ ثوان صمت)

٦- اغلق راحة يدك اليسرى بإحكام، وأثن ذراعك بقوة حتى تتوتر العضلة ذات الرأسين في أعلى ذراعك،

أبق يدك كما هي (٥ ثوان صمت) والآن استرخ كاملاً، لاحظ الدفع ينتشر في ذراعك ويدك

وأصابعك (١٠ ثوان صمت)

٧- والآن أغلق راحة يدك اليمنى، واثن ذراعك بقوة حتى تتوتر العضلة ذات الرأسين في أعلى ذراعك أبق ذراعك كما هي وشاعر بالتوتر (٥) ثوان صمت والآن استرخ كاملاً، وركز على ما تشعر به الآن (٥ ثوان صمت) والآن استرخ واشعر بالدفع (١٠ ثوان صمت)

٨- والآن أغلق راحة يدك اليسرى، وراحة يدك اليمنى بكل قوة ممكنة، أثن ذراعك بقوة أيضاً ابق ذراعيك في وضعهما هذا، لاحظ التوتر الذي تشعر به الآن (٥ ثوان صمت)، والآن استرخ واشعر بالدفع (١٠ ثوان صمت)

٩- والآن لننتقل إلى جبينك وعينيك، أغمض عينيك بقوة، لاحظ التوتر في مقدمة رأسك وفي عينيك، الآن استرخ ولاحظ ما تشعر به من استرخاء (١٠ ثوان صمت).

١٠- والآن لننتقل إلى فكك أطبقهما بقوة وارفع ذقنك إلى الأعلى كي تتوتر عضلات رقبتك، أبق كما أنت الآن إضغط إلى الأسفل بقوة، أغلق شفطيك بقوة (٥) ثوان صمت، والآن استرخ (١٠ ثوان صمت)

١١- والآن أغمض عينيك بقوة واطبق فكك وارفع ذقنك إلى الأعلى بقوة، وأغلق شفطيك أبق كما أنت، لاحظ التوتر في جبينك وعينيك وشفطيك بقوة (٥ ثوان صمت)، والآن استرخ (١٠) ثوان صمت.

١٢- والآن ادفع كتفك بقوة إلى الأمام إلى أن تشعر بتوتر شديد في عضلات الجزء الأعلى من ظهرك إضغط بقوة أبق كما أنت الآن، استرخ (١٠ ثوان صمت)

١٣- إدفع كتفك إلى الأمام بقوة مرة أخرى وفي الوقت نفسه ركز على عضلات بطنك شدها إلى الداخل إلى أقصى درجة ممكنة، لاحظ التوتر في منطقة المعدة أبق كما أنت (٥) ثوان صمت الآن استرخ (١٠) ثوان صمت.

١٤- مرة أخرى إدفع كتفك إلى الأمام بقوة وشد عضلات بطنك اشعر بالتوتر في الجزء العلوي من جسمك الآن استرخ (١٠ ثوان صمت)

١٥- الآن سنعود مرة أخرى إلى العضلات السابقة أولاً: تنفس بعمق ثلاث مرات (١٠) ثوان صمت اغلق راحة يدك اليسرى وراحة يدك اليمنى واثن ذراعك، أغمض عينيك بشدة أطبق فكك وادفع بهما بقوة إلى الأسفل ثم ارفع ذقنك واغلق شفطيك بقوة لاحظ التوتر في كل جزء من جسمك الآن استرخ، تنفس بعمق واستمتع بزوال التوتر فكر بالاسترخاء العام في كل عضلاتك في ذراعيك ورأسك وكتفك وبطنك، كل ما عليك عمله الآن هو الاسترخاء (١٠ ثوان صمت)

١٦- لننتقل الآن إلى رجلك إضغط على كعبك الأيسر إلى الأسفل، وارفع أصابع رجلك حتى تشعر بتوتر شديد في رجلك (٥) ثوان صمت الآن استرخ (١٠) وان صمت)

١٧- مرة أخرى إضغط على كعبك الأيسر إلى الأسفل بقوة، وارفع أصابع رجلك حتى تشعر بتوتر شديد في رجلك، الآن استرخ (١٠) ثوان صمت)

١٨- الآن إضغط على كعبك الأيمن بشدة، وارفع أصابع رجلك حتى تشعر بتوتر شديد الآن استرخ

١٩- الآن سنتقل إلى الرجلين، إضغط على كعبك إلى الأسفل بقوة، وارفع أصابع رجلك إلى أقصى درجة ممكنة، أبق كما أنت (٥) ثوان صمت الآن استرخ (١٠) ثوان صمت)

٢٠- والآن تنفس بعمق ثلاث مرات (٥) ثوان (صمت) شد العضلات التالية كما فعلت قبل قليل. تنفس

بعمق ثلاث مرات (٥) ثوان صمت شد العضلات التالية كما فعلت قبل قليل: راحة اليد اليسرة العضلة ذات الرأسين في ذراعك الأيسر، وراحة اليد اليميني والعضلة ذات الرأسين في ذراعك الأيمن، والجبين والعينين والفكين والرقبة والشفيتين والكتفين والبطن والرجل اليسرى والرجل اليميني، أبق كما أنت (٥) ثوان صمت الآن استرخ (١٠) ثوان صمت تنفس بعمق ثلاث مرات، وبعد ذلك مارس ثانية تمارين التوتر (٥) ثوان صمت) وتمارين الاسترخاء (٥) ثوان صمت الآن تنفس كالمعتاد واستمتع بالاسترخاء العام في جسمك (٣٠) ثانية صمت.)

ت- إقران المثيرات التي تبعث على القلق لدى المتعالج بالاستجابة البديلة للقلق (الاسترخاء)
ويتم ذلك عادة بالطلب من المتعالج أن يتخيل تلك المواقف أو المثيرات تدريجياً بدءاً بأقلها إثارة وانتهاءً بأكثرها إثارة، وهو في حالة الاسترخاء. فلقد بين وولبي أن تخيل المثيرات الباعثة للخوف أو القلق لا يقل فاعلية عن مواجهتها بشكل مباشر. وعلى أي حال، فتقليل الحساسية التدريجي يبتدىء عادة بالتخيل. وفي المراحل الأخيرة من عملية العلاج، يطلب من المتعالج مواجهة المثيرات والأحداث بالواقع وهذا ما يسمى (بالمواجهة العلاجية المباشرة، أو بالمشاركة الفاعلة) وفي هذه المرحلة ينتقل المتعالج إلى الموقف التالي في مرم القلق، بعد مروره بالموقف السابق بنجاح أي إذا لم يضعف مستوى الاسترخاء لديه

أما إذا انتقل المتعالج إلى مستوى عال من المثيرات المخيفة ولوحظ أنه لم يعد في حالة استرخاء أصبح من الضروري العودة إلى المستويات السابقة

- ولقد اقترح مارتن ووير ١٩٨٣ اتباع الخطوات التالية عند استخدام تقليل الحساسية التدريجي

١- قبل البدء بتنفيذ الإجراء تأكد مما يلي:

- إن المتعالج قد تدرب جيدا على الاسترخاء العضلي.
 - إن كل المثيرات الباعثة على القلق لدى المتعالج قد تم تحديدها، وترتيبها بالشكل المناسب في هرم القلق.
- ٢- اثناء جلسات تقليل الحساسية، قدم المشاهد على نحو يؤدي إلى حدوث الحد الأدنى من القلق. فالانتقال بالمتعالج من خطوة إلى أخرى بسرعة، أو إذا لم يكن في حالة استرخاء تام قد لا يحقق الأهداف المتوخاة، بل قد تزداد شدة الخوف والقلق لديه.
- ٣- بعد أن يكون المتعالج قد انتقل بنجاح من موقف إلى آخر، في هرم القلق يجب تعزيزه بشكل فعال على تفاعله مع المثيرات، التي يهدف الإجراء إلى محو الخوف الناتج عنها.
- ٤- يجب متابعة أثر العلاج التأكيد من استمراريته لفترة زمنية طويلة وإذا عاد الوضع إلى كان عليه سابقا أصبحت جلسات التقوية ضرورية.