

# التخفيف من تأثير الحدث الصادم

د. فرانك جيربود  
د. جيرالد فرينش  
السيكولوجي كريفلارو

جمعية التخفيف من تأثير الحدث الصادم  
الطبعة العربية: شباط 2007  
نقلها للعربية – د. محمود سعيد و د. جمال دقدوقي

## THE TRAUMATIC INCIDENT REDUCTION WORKSHOP

**A manual for use in conjunction with an intensive, four-day workshop  
On Traumatic Incident Reduction (TIR)**

**Frank A. Gerbode ,M.D., C.T.S.  
Gerald D. French, M.A. C.T.S.  
Giovanni Crivellaro C.T.S.**

**AMI – TIRA**

## مقدمة TIRA

كمؤسس لجمعية تخفيف الحدث الصادم تغمرنى السعادة لرؤية هذا الصدور لكتاب "التخفيف من تأثير الحدث الصادم" مترجما إلى اللغة العربية. وكلني ثقة بأنه مع طباعته ونشره سيؤدي دورا ممتازا في توفير الحلول للصددمات وسيجعل علاجها أوفر.

إنّ هدفي من تأسيس "جمعية التخفيف من تأثير الحدث الصادم" هو تزويد أكبر عدد ممكن من الأشخاص أن يتعلموا في وقت قصير كيف يساعدون الآخرون في تخفيف حدة الأحداث الصادمة. كما وأشير بأن الناس في الشرق الأوسط وخصوصا الناطقين بالعربية قد عانوا كثيرا في الفترة الأخيرة من ويلات العذاب والأحداث الصادمة وعليه فإن أداة "التخفيف من تأثير الحدث الصادم" الفعالة والمطابقة لكل الحضارات والثقافات مطلوبة وضرورية في هذه المنطقة. وهذا الكتاب سيفي بالغرض إن شاء الله.

لقد تطور ونما موضوع "التخفيف من تأثير الحدث الصادم" من خلال أعمال فرويد وكارل روجرز. ولفرويد نحن مدينون بطريقته حول علاج الضغوطات في الحياة من خلال توجيه الصدمات الماضية وحلها بطريقة تسلسلية. أما لروجرز فنحن مدينون بمعرفة كيفية توفير جو آمن من خلاله يستطيع المنتفع التوجه لمعالجة صدماته.

لقد تم إستعمال تقنية "التخفيف من تأثير الحدث الصادم" بنجاح منذ تأسيسها في العام 1985 كما أن نتائجها مدونه في إحصائيات ومعطيات عيادية وكذلك في أبحاث مختلفة أهمها حول الناجين من حرب فيتنام وضحايا الاجرام. التعليم في موضوع "التخفيف من الحدث الصادم" معترف به من الجمعية الأمريكية للطب النفسي لكونها توفر مجالات الدراسة في الموضوع للإختصاصيين النفسيين, وإختصاصيي الأمراض النفسية والعقلية, والمعالجين, والعمال الاجتماعيين في الولايات المتحدة.

بالطبع, ان تقنية "التخفيف من تأثير الحدث الصادم" تكون ذات جدوى فقط عندما تدرّس وتطبّق. وبهذا نحن مدينون بالشكر لأبحاثين مثل جوفاني كريفلارو من معهد الميتاسيكولوجي في ميلانو, ولحمود سعيد وجمال دقوقي من معهد المدينة في الناصرة والذين ساعدوا في جعل التدريب في تقنية "التخفيف من الحدث الصادم" ممكنا في فلسطين واسرائيل, هذا الجزء من العالم الذي يحتاج إلى هذه التقنيات فعلا.

Frank. A. Gerbode. M.D.  
Founder, TIRA.

## ما هو التخفيف من تأثير الحدث الصادم!؟

التخفيف من تأثير الأحداث الصادمة، هو صيرورة مذهلة في سهولتها وقوة تأثيرها، عند استعمالها من قبل ميسر متمرس. لقد أثبتت هذه الصيرورة نجاعتها في حل أغلب عوارض الضيق المترتبة، على قلق ما بعد الصدمة. تلك هي إحدى الصيرورات المستعملة من الميسرين والتي تعود لإطار ما يسمى "ما وراء علم النفس التطبيقي"

إن اهتمامنا في هذه الدورة هو تزويدك بمعلومات واكسابك بمهارات، تؤهلك للحصول على نتائج ممتازة، مع جميع الذين يرغبون في المساعدة، كانوا منتفعين أو معالجين أو أصدقاء أو زملاء. "تير" الأساسية تقنية بسيطة وتكرارية، حيث من الممكن كتابة الكلمات المستعملة فيها، خلال جلسة علاجية على جانب واحد من بطاقة شخصية. هذه البساطة التي تمكن "تير" أن تكون أنيقة، كذلك ولنفس السبب من الممكن أن تفشل، خاصة عندما لا تتمكن جيداً من معرفة وإدارة جميع جوانبها. عملية "التيسير" ليست علاجاً، لكنها نوع من أنواع التربية، و"ميسر" ليس معالجا، ولو حتى أنه يتم استعمال "تير" من قبل أطباء نفسيين ومعالجين نفسيين.

"التيسير" تستعمل أسلوب شبيه في أسلوب السقراطيين: لا يصب المعلم المعلومات في عقل الطلاب، بل على العكس يحاول أن يبعث تلك التي يمتلكونها، والتي لم يستطيعوا استسقاءها.

تكمن أسباب النجاح في العلاج في رغبة المنتفع أو الزبون. كثيرون يعتقدون أن النجاح يتعلق بقدرة المعالج، ذلك صحيح نسبياً. العلاج التقليدي أبعد من أن يكون علمياً بحثاً، حيث أن كبار المعالجين يعتبرونه نوعاً من أنواع الفن، كجميع الفنون التي تحتاج إلى فنانيين مؤهلين، أي أن العلاج يحتاج إلى معالج قادر ومؤهل.

"تير" تحتاج إلى ميسر يكتسب قدراً من الأنظمة والتي من غير المجدي التأكيد على أهميتها. إن أغلب تلك الأنظمة ترتبط في الاتصال، رغم أننا نؤكد أن جميعها مهمة وأساسية. تير فعالة ومدهشة، ليس فقط بسبب ميسرين قادرين وشافين، ولكن لأنهم اكتسبوا ويطبقون عناصر اتصال جيدة والتي هي جزء مهم من هذا التأهيل.

### حالات تستدعي استعمال تير

"تير" أداة تستطيع استعمالها في كل مرة تحتاج مساعدة شخص قد عانى بسبب تجربة صادمة، أو من جراء خسارة أو فقدان أشخاص عزيزين، الذي يظهر عوارض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة PTSD مثل مشاهد ارتجائية، كوابيس متكررة، مخاوف غير عقلانية، خلل وظيفي عاطفي واجتماعي.

على الرغم من إدراك هؤلاء الأشخاص بشكل أو بآخر للأحداث الصادمة التي أشركتهم فيها، هاهي تلك الحالات التي تستفيد من تير، ليست الوحيدة فقط في المطلق وليست هي الأكثر شيوعاً.

يوجد نوع آخر من تير "Thematic Tir" الذي من الممكن استعمالها، مع جميع من يعيش أحاسيس ومشاعر غير مرغوب فيها، أو أفكار ثابتة، أو آلام من طبيعة مختلفة. سنتطرق لذلك بالتوسع لاحقاً.

متى من الأفضل عدم استعمال تير؟!

على الرغم مما نعتقد, أن تير تستطيع مساعدة أكبر عدد من الناس, إلا أنه توجد استثناءات مهمة. تير غير فعّالة جيداً مع أشخاص:

1. يدمنون على السموم والكحول. تأكد من أن "المتبصرون" لم يستعملوا تلك المواد, منذ عدة أشهر قبل بداية التيسير. الشيء المثالي أنهم لا يستعملون حتى مهدئات بسيطة.
2. تم إرسالهم إليك من قبل قريب ما قلق عليهم, ولم يكن اختيار الشخص ذاته بشكل مستقل.
3. لديهم مشاكل في المرحلة الآنية, التي تشغل انتباههم كثيراً, حيث من الصعب عليهم التركيز في ماضيهم الضروري في تنفيذ التير.
4. يعانون من أمراض نفسية أو اضطرابات كبيرة في الشخصية.
5. صغار يصعب عليهم التركيز جيداً ولفترة طويلة, أو غير مهتمين.
6. عندما يكون الميسر غير متمكن, أو لا يحترم بروتوكول تقنية التير. إن تأثير تير كبيراً في حالة تطبيقها بدقة متناهية.

من يستطيع أن يؤهل ميسر؟!

كل شخص يمتلك إرادة, وقدرات عقلية متوسطة فما فوق, ويرغب في المساعدة, فإنه من الممكن أن يصبح ميسراً جيداً. تير ليست علاجاً ومن يريد تعلمها غير ملزم أن يكون أكاديمياً في أي موضوع كشرط لمساعدة الآخرين كي لا يعانون دون فائدة. فمن كانت له في السابق تجربة كمعالج, من الممكن أن يكون ذا مردود أفضل (ليس في جميع الحالات). ليس غريباً أن تكون تير في سهولتها حاجزاً, لمن قد تعود على استعمال أدوات مركبة. على أية حال فإن المرودات العلاجية التي تعطيها تير, تكون وفي بعض الأحيان أفضل من تلك التي تعطيها علاجات تقليدية أكثر تعقيداً منها.

نوجهك إلى Bisbey, L. "ضحايا ليس بعد", دراسة علاج ضحايا جرائم مع اضطراب ضغط ما بعد الصدمة (Ph.D. Dissertation, California School of Professional Psychology, San Diego, CA 1995).

متى نخاطر بالفشل؟!

نظراً لسهولتها الكبيرة, من السهل قياساً أن نصبح قادرين على استعمال تير, عندما نسير حسب نظامها التيسيري.

من غير المجدي أن نعد أهمية نظمها والسير حسبها, وأيضاً ما سنتعلمه كأدوات اتصال. لكن من المؤكد أنه عند تطبيقك لتلك الأنظمة, ستكون فعّالاً وستنجح في الوصول للهدف العلاجي. نود التنبيه أن هذه المعطيات كلها, بعيدة كل البعد عما تجده في علاجات أخرى, أو في أنواع الاتصال اليومية.

في بعض المرات يطلب منك التصرف أو الامتناع عن تصرف ما ! , حيث للوهلة الأولى يبدو أمرا اصطناعيا وغير طبيعي, لكن ستدرك سريعا كيف أن تلك الأدوات ذات فائدة وقدرة. وضع تلك الأنظمة أمامك في العمل ستكون الضمان الأفضل من أجل تفادي الفشل.

## الفصل الأول - نظرية TIR

مدخل إلى التخفيف من تأثير التجربة الصادمة

في هذا الملتقى نود الاهتمام في نوع خاص من TIR يسمى "Basic Tir".  
"تير الأساسية"، تلك هي فرع من TIR التي تهدف بشكل أساسي معالجة تأثيرات مؤلمه راسخة، من حوادث صادمة معروفة، تجارب يعرفها المتبصر جيداً قبل بدئه في عملية التبصر (Viewing).  
الفرع الآخر من TIR يسمى "Thematic Tir" التي تستعمل لمواضيع جارية في حياة الشخص، مثل شعور غير مرغوب فيه، عواطف، أحاسيس، تصرفات، آلام. كثيراً ما تكون عادة غير مرتبطة بحدث واحد فقط، بل لأكثر من حدث، حيث من الممكن أن تكون في بعض المرات عديدة. بالإضافة إلى أنه في كثير من الأحيان قبل أن يكتشف المتبصر ذلك خلال الجلسة، يتجاهل تلك الصلات.  
الأحداث الصادمة السابقة تبقى وبقوة على شحناتها الانفعالية، وتستمر في إحداث معاناة للشخص، لأنه لم يتم مواجهتها والتدقيق فيها بشكل كامل. الألم الانفعالي كالألم الجسماني فإنه يمتلك هدفاً لاندازنا وتنبهنا أنه يوجد خطر ما وعلينا العمل والرد بسرعة. TIR هو أسلوب الذي يسمح في التدقيق، والاكتشاف، والانتباه لصددمات بشكل تراتبي وواضح. عندما يتم التدقيق بشكل كامل في الصدمات، فإنها لا تستطيع إحداث ألم ومعاناة. بكلمات أخرى فإنه تم القيام بعمل ما . TIR قامت على أساس نموذج ل Freud تم وصفه في بدايات كتاباته:  
" إن ما يخفيه العارض لا يكون من جراء تجربة واحدة. بل على العكس يكون عادة نتيجة صدمات عدة، كثيراً ما يكون تكراراً لعدد كبير من صدمات متشابهة. من أجل ذلك كان من الضروري إعادة إنتاج كل السلسلة للذكريات المرضية، في تسلسل زمني أو بالأحرى في تسلسل عكسي، التجارب الحديثة في البداية وتلك القديمة بعد ذلك: يكون من المستحيل تجاوز التجارب الصادمة الحديثة في عجلة. وذلك من أجل الوصول إلى الحدث الأول، حيث كثيراً ما يكون الأقوى".

Freud, Sigmund, "Two Short Accounts of Psycho-Analysis", Tr. James Strachey (Penguin Books, Singafore, 1984), P. 37.

على الرغم من أن Freud قد ترك تلك التقنية لصالح "التداعي الحر"، فإننا وجدناها مثرية ومثمرة إلى حد كبير، عند استعمالها في استعراض تسلسلي لكل حدث أكثر من مرة قبل معالجة حدث سابق. عندما يستعرض شخص ما حدثاً بشكل متكرر، يستطيع تفحص الفحوى بعمق أكثر، من أن يستعرضه مرة واحدة.

قصة السلسلة لأعمال مشحونة عاطفياً، يمكن تشبيهها بشريط من شرائح مسودة صور، موضوعه فوق بعض (شكل. 1 ص 16). إن تضعها بقرب ضوء لرؤية الأخيرة الموجودة في العمق، ستري صوراً غامضة بسبب الصور التي قبلها. تماماً كما يحدث عند محاولتك إيجاد حدث "أول-جذر"، فإن الرؤية تكون غير واضحة وضبابية، من جراء الشحنات المحتواة في "السلسلة"، أي في الأحداث التي حصلت بعد الحدث الأول "الجذر".

كي ترى آخر شريحة يجب إزاحة الأخيرة اللواتي قبلها واخفاؤها. ولكي تتصل بأولى الأحداث الصادمة في السلسلة يجب تفريغ بعض الأخيرات.

نتائج حالة لأحداث صادمة سابقة

الاعتقاد السائد أن الصعوبات الحاضرة سببها حوادث صادمة سابقة أمر ليس جديداً، لكن عملية اكتشاف أَل-PTSD (اضطراب ضغط ما بعد الصدمة) على أنها المشكلة الأساسية لكثير من عاندي الحرب من فيتنام وأفغانستان، قد أحدثت صدى على صعيد عالمي. هؤلاء الأفراد الذين أصابهم اضطراب بسبب ذكريات متكررة خارجة عن سيطره، نتيجة لصددمات عاشوها خلال الحرب، يستمرون في العيش معها من جديد بشكل فعلي. إن كان الناجون مع PTSD والمشاهد الارتجاعية، فأنهم مثل دراماتيكي للعيش في الماضي. هذه الظاهرة لا تقتصر على هذه الحالات بالطبع. كثير من الأشخاص يمكن أن يعيشوا من جديد لفترات قصيرة أو طويلة صدمات سابقة شديده في حياتهم اليومية وترافقهم أحاسيس وسلوكيات مرتبطة بها (بالصددمات). تفهم TIR على أنها صيرورة خصصت للتخفيف أو إزالة الشحنة الانفعالية المحتواة في أحداث ماضية، ومن أجل إخراج الشخص من نتائجها السلبية.

### طبيعة الأحداث الصادمة

عندما يحدث شيء مؤلم، جسمانياً كان أم عاطفياً، فإن هناك احتمالاً أن تبقى أمامه كلياً وتجرب الألم المنبعث منه، أو تحاول بشكل ما إبعاده عن نفسك، بواسطة إبعاده عن الوعي أو الإدراك. في الحالة الأولى القيام بالعمل، وهو إدراك وفهم ما حدث، حيث ينتهي في أن تعمل الحدث تجربة في الماضي. في الحالة الثانية على العكس، عملية الإدراك هذه تم حجزها. يكتب الشخص الحدث، حيث يرافق ذلك، القصد في عدم إعادة هذه التجربة، لكن مقاصد أخرى وأعمال أخرى، التي كانت في الحدث، فإنها تدفع على استمراره "شيء لم ينته" والذي يمتد على طول الزمن. هذه الأحداث تبقى هكذا معلقه، كجزء من الزمن الحاضر للشخص، ومن الممكن أن تبقى في إحداه معاناة للشخص. يقال أن الحوادث تحمل معها "شحنة" تحدد على أنها "قصد لم يتحقق وتم كبتته".

## إعادة تحفيز تجارب صادمة ماضية

التوازن المؤقت بين النية لإعادة التجربة في صدمة ماضية، وبين عدم إعادتها يكون عندما يوجد شيء يذكر الشخص بصدمة ماضية، تشابهات في العنوان أو الموضوع، بين ما يحدث الآن وبين ما حدث خلال الحدث الصادم الماضي. من فقد شخصاً عزيزاً وقد كبت تلك الحدث، فإن قرع الأجراس أو رائحة الورد، من الممكن أن تجعله حزينا دون إدراك السبب في ذلك، هذا يكون عندما تنبعث ذكرى الفقدان دون علمه لوجدانه. عند حدوث ذلك، هكذا يقال فإن الحدث الصادم قد أعيد تحفيزه، وما أثار إعادة التحفيز هو الورد أو الأجراس، في هذه الحالة يسمى "محفز". الحدث الآن في التحفيز الجديد من الممكن أن يصبح حدثاً ثانياً صامداً. من الممكن كذلك إعادة تحفيز الأخير.

تعريف: حدث أول "حادث صادم يحوي ألماً لا ينبعث من إعادة تحفيز". حدث أول من الممكن أن يكون أو لا يكون الأول (جذر) لسلسلة.

تعريف: حدث ثانٍ، حادث صادم والذي يأتي الألم من إعادة تحفيز لأحداث سابقة. حدث ثانٍ لا يمكن أن يكون الأول (جذر) لسلسلة.

تعريف: الجذر هو أول حدث صادم لسلسلة كاملة والتي تتعلق في هذا الجذر. الجذر دائماً هو الأول ومن غير الممكن أن يكون الثاني. توجد حوادث صادمة التي ليست جذراً لسلسلة ما، لكنها تحوي محفزات لسلسلة أم لحدث صادم. ممكن أن تكون الأولى أو الثانية.

## دراسة حالة-TIR موضوعية

شخص يدعى دان كان لوحده في وردية لحراسة الجنود في فيتنام، حيث تواجد في مكان مكشوف للغاية، وفجأةً هاجمته مجموعة من جنود فيتناميين، حيث رموه بوابل من الرصاص. جرح ولم يسعفه أحد من مجموعته التي تواجدت بالقرب منه. يحوي هذا الحدث مواضيع مختلفة ومحفزات قوية مثل:

- مكان مفتوح.
- خوف من الموت.
- الشعور بالوحدة.
- غضب، سخط، غيظ.
- مفاجأة وحالة صدمة يرافقها عاطفة جياشة.
- ضجيج قوي (طلقات نارية).

في اللقاء الذي سبق أول جلسة TIR، كان دان يقص الحدث باختصار باكياً، حيث كان من الصعب عليه قول كلمة "كمين". بعد عودته من فيتنام بعدة شهور، بينما كان يقترب من ملعب جلف، انفجرت مفرقات نارية على بعد معين، حيث رأى دان نفسه ملقاً على كومة من الرمل، وهو في حالة من



الانفعال المفرط، يمسك بعصا الجلف على كتفه كأنها بارودة. وبينما كان يللم أطرافه رأى أقاربه المرافقين له، ينظرون لجهة أخرى (شعور في الوحدة) متجاهلين رد فعله الغريب. هذا الحدث يحوي مواضيع مألوفة للحدث السابق، ليس هذا فحسب بل هو محفز جديد وموضوع كذلك:

- أماكن مفتوحة.
- ضجة قوية.
- تخلُّ.
- مفاجأة وعاطفة جيّاشة.
- لعبة الجلف.
- ارتباك، اضطراب.

دان قد صرح خلال المحادثة الأولى، أن "الجلف لعبة غبية" وانه "لم يجب أن يلعبها بتاتا". وصف كذلك "الارتباك الفظيع والمؤلم" الذي جربه، بينما كان يظهر خوفه أمام الجمهور. بعد سنوات معدودة كان ذات مرة يسير في بلدة غير مألوفة له. كان يوماً عادياً من أيام الأسبوع، وبينما كان يدخل زقاقاً جاء رجل شارع وقام بتهديده لبيّنز منه مالا. مواضيع ومحفزات حاضرة في الحدث الجديد:

- أماكن مفتوحة.
- خوف.
- غيظ.
- مفاجأة وعاطفة جيّاشة.
- طرق بلدة.

دان قام بتعميم التهديد المحتوى في الحدث على كل حياته. كان يقول "إنه مألوف أبداً" أنه أصبح قادراً في فن القوانين ويضيف "لا تعرف متى يأتي أحد وينقض عليك". بعد فترة ما سرقت زميلته، حيث قالت له أنها جاهزة لتركه في نفس اليوم للأبد. مواضيع ومحفزات في هذا الحدث:

- تخلُّ.
- غيظ.
- مفاجأة وعاطفة جيّاشة.
- علاقة حميمية.

لقد صرح دان خلال اللقاء الأول أن "لا تترك أيّاً من الناس يقترب إليك" وأن "إنني وحيد وأستطيع الاعتناء بنفسني دون مساعدة صديق-مزيّف، لا شكراً جزيلاً!". في حالة دان توجد أربعة مواضيع منهكة، مرتبطة بنفس السلسلة للأحداث الصادمة، حيث الحاجة لإقتيادها تجاه الجذر المشترك: الكمين الذي كان دان ضحيته في فيتنام.

خلال جلسة TIR مع دان, كان قد تبصّر في كل من الحوادث المذكورة, حتى الجذر: الكمين. بعد التبصّر فيها استطاع مشاهدة التشابه وبشكل مفاجئ, كما يحدث كثيرا في TIR. هكذا توقفت تلك الحوادث في إزاجها له. في النتيجة تغير سلوك دان تجاه الجلف وأخطار الشوارع في البلدان. أصبح يتقبل ردود فعله على أنها إيجابية وليست مربكة بعد. أصبح لا يهاب الاهتمام في العلاقات وأصبح بهدوء يتذكر ويتكلم عن تجربته في الكمين.

كل إنسان في الماضي مرّ بحوادث جذر مع سلاسل مرتبطة, وكل واحدة من هذه الحوادث من الممكن أن تبعث مشاعر سلبية, أو سلوكيات غير مفهومة. تلك السلاسل مرتبطة فيما بينها حيث تكوّن "شبيكات من الحوادث الصادمة" أو "شبيكات". إعادة التحفيز لشحنات محتواة في حوادث وفي سلاسل, هي مصدر التعاسة عند البشر.

يمكن شراء الكتاب من أحد المدربين