

علاج الصدمات بتقنية الحرية الانفعالية (EFT) - حالة عيادية نموذجاً -

¹ الإمام سعيدة

تاريخ الإرسال: 2018-02-17 تاريخ القبول: 2021-04-02 تاريخ النشر: 2021-12-23

ملخص:

تعمل العلاجات النفسية على مساعدة الفرد على تخفيض القلق و الآثار التي تخلفها الصدمات ، و ذلك عن طريق استخدام العديد من التقنيات التي تعتمد في غالب الأحيان على استحضار التجربة الصدمية و وصفها، تعلّم تقنيات الاسترخاء، و المعالجة المعرفية للصدمة و غيرها ؛ و من بين هذه التقنيات العلاج بالحرية النفسية (التحرير الانفعالي) (EFT) المشتقة من العلاج بحقل الفكرة (TFT) (Thought Field Therapy) الذي يركز على افتراض أن الفكرة هي شكل من الطاقة، و عليه فالعلاج بحقل الفكرة يتعامل مع المشاعر السلبية التي تولدها المعاناة النفسية من رهاب أو صدمة أو قلق أو شعور بالذنب و غيره حيث تمثل هذه المشاعر السلبية معلومات عالقة على شكل طاقة في حقل الفكرة حيث تؤدي هذه المعلومات النشطة إلى تشتت تدفق الطاقة الداخلية في الجسم مما يسبب اضطراباً نفسياً؛ و عليه فمفتاح العلاج هو التأثير على حقل الطاقة الحيوية من خلال تحفيز نقاط محددة بالجسم تتوضع على طول مسارات الطاقة (بالربط أو النقر) وهذا يؤدي إلى إعادة الاتزان لنظام الطاقة الحيوي ومنه زوال المشاعر السلبية و من ثمة زوال الاضطراب. ومنه تعتبر (EFT) تقنية علاجية تعمل على إزالة المشاعر السلبية وفق مبدأ أساسي هو: إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خللٌ في نظام طاقة الجسم. يأتي هذا المقال ليوضح مفهوم تقنية الحرية الانفعالية و عرض نموذج بسيط لحالة من العيادة النفسية كمثال تطبيقي لعلاج الصدمة — (EFT).

الكلمات المفتاحية: الطاقة الحيوية؛ مسارات الطاقة؛ حقل الفكرة؛ الصدمات؛ EFT.

¹ أستاذة محاضرة، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة

مقدمة:

لا أحد يشك في أن الطاقة هي المصدر الأساسي لتسيير الحياة اليومية. وكلنا يعلم أن الإنسان سعى منذ أقدم العصور إلى البحث عن مصادر الطاقة وإلى محاولة تطويرها واستكشاف آفاقها والتعرف إلى ماهيتها. وحتى الأمس القريب، كان يُشار بمصطلح "طاقة" إلى الطاقة الفيزيائية، أي المادية فقط، التي تُستخدم في معظم حقول الإنتاج. وهي ما فتئت تُعتبر الطاقة الأبرز في حياتنا، حتى بات اكتسابها والحفاظ عليها والسعي المحموم إلى الحصول على مصادرها بشتى الوسائل المحرك الأساسي للنزاعات في العالم، وحتى بتنا نسمع كل يوم عن الخلافات في شأن مختلف مصادر الطاقة المعروفة، وخصوصاً النفط والغاز والذرة والمياه.

ولكن في مقابل الطاقة المادية التي تشغل العالم منذ بدايات القرن الماضي، سعى آخرون إلى استكشاف طاقة من نوع مختلف: طاقة إذا تعمقنا في خفاياها وجدنا أنها النوع الأهم من الطاقة والأكثر إفادة للإنسان، بها يمكن تحقيق حياة أفضل للجميع انطلاقاً من سعي كل فرد إلى معرفة نفسه وتطويرها والاستفادة من قدراتها.

هكذا ظهر من الشرق الأقصى ما يُعرف اليوم بمسمى " الطاقة الحيوية" وهذا ما أدى إلى ظهور مدارس علاجية تبحث عن توازن الطاقة الداخلية وتسليكها. ويشبه تسليك الطاقة وتوازنها في المسارات كلها علاج الوخز بالإبر الصينية، لكن دون استعمال الإبر. وتكفي إعادة تسليك الطاقة وتسييرها وموازنتها في صورتها الطبيعية لكي تعود الحياة إلى مجراها والقوة إلى سريانها الطبيعيين في الجسم، وذلك لكي نحمله من الأمراض والآلام ونعالج الضعف الكامن فيه. (روحيه زيادة، د.س)) وتعتبر تقنية الحرية النفسية من تقنيات الطاقة التي تستهدف إزالة الخلل في مسار الطاقة في الجسم، كما تعد أداة عملية للتعامل مع ضغوط الحياة والتحرر من المشاعر السلبية بأنواعها فهي تعتبر فتحاً من فتوح العلاج النفسي وتطوير الذات بسبب النتائج المذهلة التي تقدمها على الصعيدين: النفسي، والجسدي.

فما هي الطاقة الحيوية وهل لها أساليب علاجية و ما المقصود بتقنيات الربت خاصة منها تقنية الحرية الانفعالية و ما هي خطوات تطبيقها عملياً في علاج الصدمة على حالة طفلة من العيادة النفسية.

ماهية الطاقة الحيوية:

هي ومضة الطاقة التي يتم إنتاجها داخل كل خلية في جسم الإنسان مهما كان حجمها موقعها ووظيفتها وأهمها تتم في أجهزة الميتوكوندريا ، وهي التي يتم إنتاجها عن طريق التفاعلات الكيميائية داخل الجسم لتعطي القوة التي تمكنه من أداء وظائفه الحيوية ، حيث يصدر جسم الإنسان ذبذبات، وتكون هذه

الذبذبات المحيطة حول الجسم شيئاً اسمه "الهالة"، وتعكس الهالة صحة الإنسان العضوية والنفسية والعقلية. (الدسوقي، 2004)

وللطاقة الحيوية عدة مسميات كلها تحمل نفس المعنى، ففي ، الصين سميت "تشى ch'i"، وفي اليابان سميت "كى" وفي الهند سميت "برانانا prāṇa"، أي الهواء أو النَّفس أو طاقة الحياة الكونية التي هي أساس الحياة فينا: منها تتكون الكواكب والنجوم والمجرات – وحتى صور أفكارنا ومشاعرنا وأحاسيسنا – وبها تتحرك؛ وهي التي توحد عناصر جسمنا وتوازن فيما بينها وتؤمن ديمومة الأشياء والمخلوقات. فأينما توجد الطاقة تظهر الحياة. وعندما تغادر الطاقة (أي روح الحياة) جسم الإنسان يتحول إلى جثة. فالطاقة هي التي تسمح لأعضاء الجسم وغده وشرائبه وسواها من مركباته بالتفاعل بعضها مع بعض. وعندما تضعف الطاقة فينا، سرعان ما نلاحظ أن الوهن يدب في الأعضاء، فتتباطأ حركتها، وينعكس الضعف على الصحة في مجملها. كما أن الطاقة تهبُّ الجسم الحرارة، والحرارة تؤكد سلامة الطاقة فيه؛ إذ إن ارتفاعها أو انخفاضها يعكس مدى سريان الطاقة في الجسم. (زيادة، (د.س))

تدخل هذه الطاقة إلى الجسم عن طريق مراكز للطاقة معينة موزعة على طول الجسم تسمى بالشاكرات، وتنتقل هذه الطاقة من مكان إلى مكان آخر في الجسم أو من مكان إلى عضو معين أو من مركز طاقة (شاكر) إلى الأعضاء الداخلية عن طريق ما يسمى بمسارات الطاقة (الميريديانات)، ومراكز الطاقة مع مسارات الطاقة هي التي تكون الجسم الأثيري أو الجسم الطاقوي أو الهالة المحيطة بالجسم. (الدسوقي، 2004).

الأساليب والمدارس المختلفة للعلاج بالطاقة الحيوية:

هناك العديد من المدارس والأساليب المختلفة والتي تعمل كلها على تنشيط الهالة والشاكرات ومسارات الطاقة الحيوية وإزالة الخلل والعوائق منها. وكل هذه المدارس والأساليب المختلفة تعمل على توجيه الطاقة الحيوية بطرق معينة إلى الجسم أو إلى عضو ما للعمل على تنشيطه أو تسكين الألم فيه. وتختلف درجة كفاءة وقوة كل أسلوب عن الآخر من حيث مدة الجلسة العلاجية وعدد الجلسات المطلوبة لإحداث التحسن في الحالة الصحية والأسلوب المتبع في العلاج. منها ما يعتمد على أدوات معينة (الإبر الصينية) أدوات للتدليك، البندول، أجهزة معينة، ومنها ما يعتمد فقط على يد المعالج.

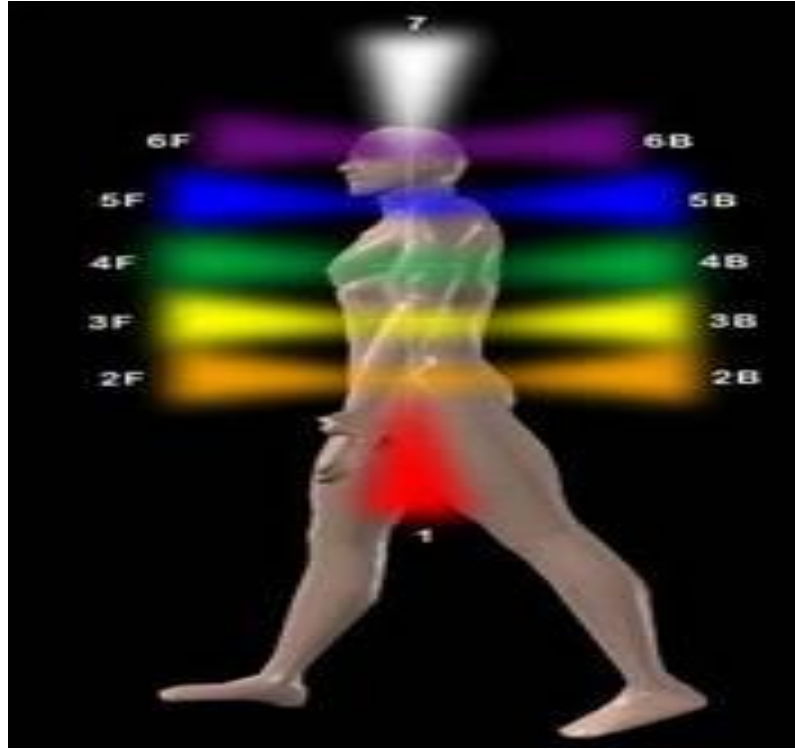
ويوجد أيضاً العلاج بالضغط، المنعكسات (Reflexology)، واليوجا، والعديد من المدارس والأساليب الأخرى الموجودة والمنشرة في جميع أنحاء العالم. (الدسوقي، 2004)

ومن أشهر وأقدم هذه المدارس، المدرسة الصينية والمدرسة الهندية، حيث تفترض المدرسة الصينية بأن الطاقة تنتقل إلى جسم الإنسان من خلال مسارات محددة عددها 12 مسار تسمى خطوط الطاقة

(ميريديان) ويوجد على كل مسار مجموعة من النقاط تسمى نقاط الطاقة، ومن خلال هذه المسارات والنقاط يتم تغذية جميع أعضاء الجسم.

أما المدرسة الهندية فتتقترض أن الطاقة تدخل إلى الجسم من خلال مراكز للطاقة عددها سبعة مراكز تسمى مراكز الطاقة (شاكر) وتوزع على جميع أعضاء الجسم من خلال مسارات كثيرة.

مراكز الطاقة : مركز الطاقة يسمى أيضا تشاكر (Chakra)

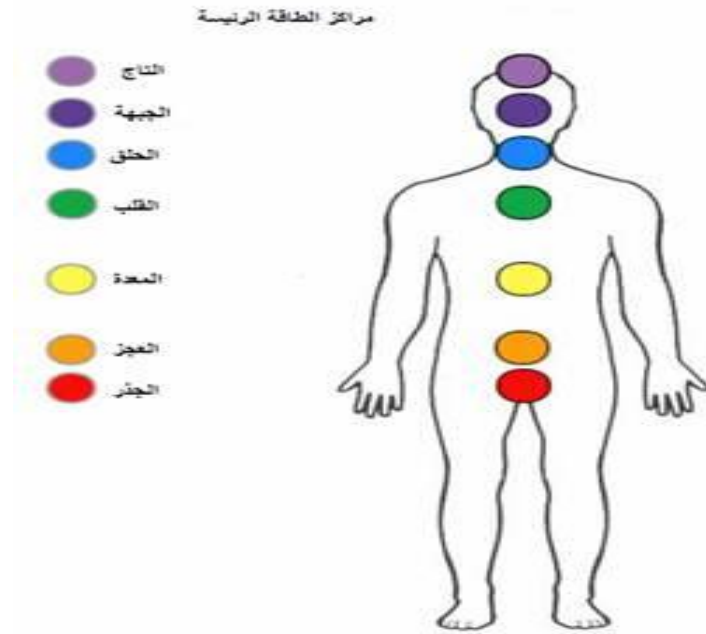


صورة توضح مراكز الطاقة (مركز اسبكترا للعلاج بالطاقة، 2012).

وترتبط هذه المراكز مع الجسم من خلال الغدد والأعصاب، ويوجد في الجسم سبعة مراكز رئيسة

للطاقة هي:

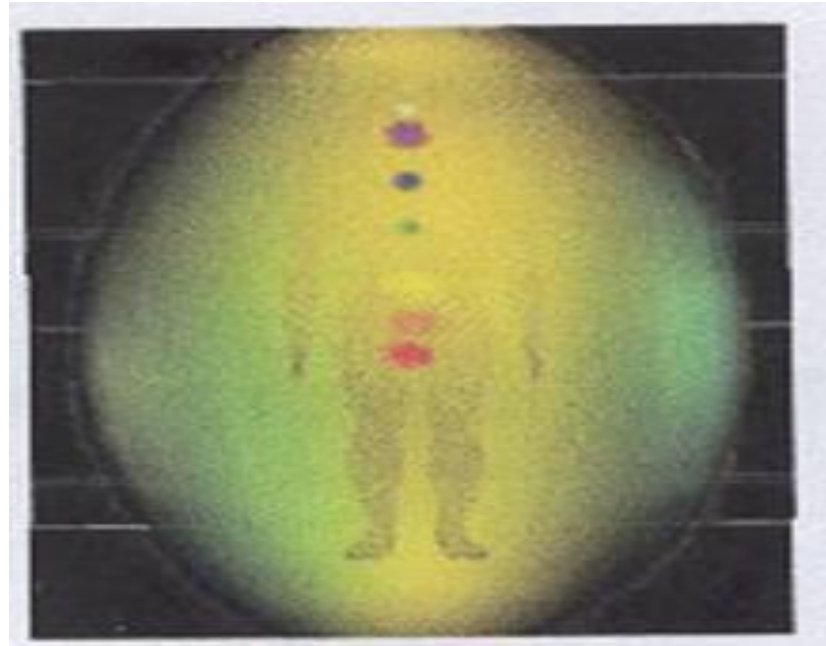
1. مركز طاقة الجذر (الأساس) (Root Energy Center) لونه احمر
2. مركز طاقة العجز أو السرة (Sacral Energy Center) لونه برتقالي
3. مركز طاقة الضفيرة الشمسية (Solar Plexus Energy Center) لونه أصفر
4. مركز طاقة القلب (Heart Energy Center) لونه أخضر
5. مركز طاقة الحلق (Throat Energy Center) لونه أزرق
6. مركز طاقة الجبهة (Forehead Energy Center) لونه أرجواني
7. مركز طاقة التاج (Crown Energy Center) لونه أوركيد



صورة تبين مراكز الطاقة الرئيسية (مركز اسبكترا للعلاج بالطاقة، 2012)

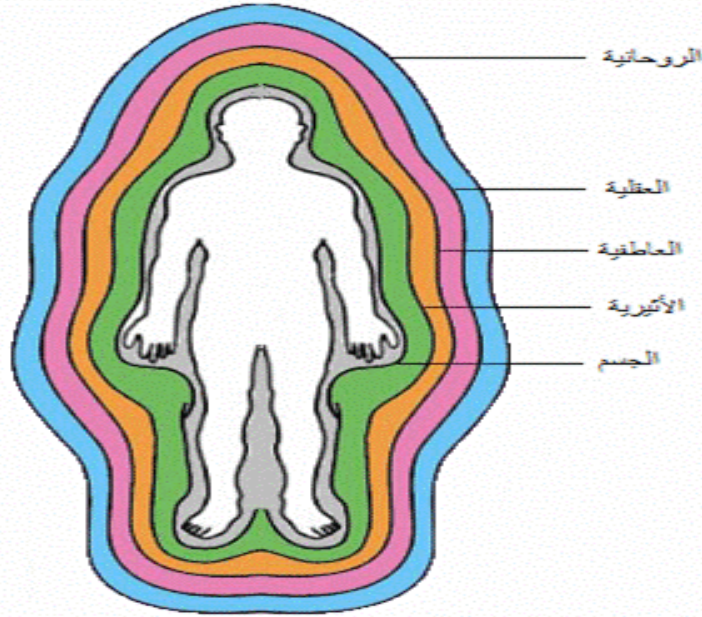
هالة الجسم :

الهالة عبارة عن مجال كهرومغناطيسي يحيط بالجسم يحتوي على كل الترددات الخاصة بذلك الجسد، عند رؤيتها نجد أنها خليط من الإشعاعات الضوئية تتحرك كالدوامة، تشبه فقاعات الصابون مع ألوان قوس قزح وهي ليست صلبة، ولا يمكن تمزيقها أو شقها.



صورة توضح الهالة (مركز اسبكترا للعلاج بالطاقة، 2012)

تتكون الهالة من أربع طبقات (مجالات) و كل مجال يؤثر ويتأثر بالمجال الذي يسبقه والمجال الذي يليه، وهذه المجالات هي مجال الصحة والعواطف والعقل والروحي (الإيماني).



صورة توضح مراكز الطاقة والهالة (مركز اسبكترا للعلاج بالطاقة، 2012)

1- مجال الطاقة الأثيري (The Etheric Field) (مجال الصحة)

المجال الأثيري هو مجال الطاقة الأول في التكرار فوق الجسم الماديّ، وهو يحتوي على ذبذبات وترددات جميع أعضاء الجسم التي تعكس الحالة الصحية لها مما يساعد على تقييم الحالة الصحية للشخص، ولذلك يسمى مجال الصحة. المجال الأثيري يتواجد داخل الجسم ويمتدّ خارجه حوالي 3 سم، ووظيفته تشكيل قالب طاقة للنموّ وحفظ وإصلاح الجسم. الحالة الصحية قد تتأثر بالحالة العاطفية التي يمر بها الشخص.

2- المجال العاطفي (The Emotional Field)

يحتوي المجال العاطفيّ على اهتزازات وترددات العواطف والمشاعر التي تحدّد شخصيّتنا، وأيضاً كيف نشعر بأنفسنا وكيف نتفاعل مع الآخرين. شكل المجال العاطفيّ بوجه عام يتبع شكل الجسم الماديّ والأثيري، لكنه يكون أكثر سيولة غير محدد الملامح، ويمتدّ من 3 سم إلى حوالي 8 سم خارج الجسم. الحالة العاطفية قد تتأثر بالحالة الصحية للجسم، كذلك فإن الحالة العاطفية قد تتأثر نتيجة سيطرة العقل. والعكس بالعكس فقد تؤثر الحالة العاطفية في الصحة والعقل. (مركز اسبكترا للعلاج بالطاقة، 2012).

3- المجال العقلي (The Mental Field)

يحتوي المجال العقليّ على كلّ ذبذبات الأفكار والمبادئ التي نؤمن بها ونعتبرها صحيحة. وكلما كانت الأفكار قويّة، فإن ردود أفعالنا لتلك الأفكار تحمل طاقة أكثر. يبدو المجال العقليّ عادةً كشعاع ضوء

أصفر اللون يمتدّ من 8 سم – 28 سم خارج الجسم. تظهر أفكار ومبادئ الشخص خلال هذه المنطقة، كنقط ضوء صغيرة مختلفة الشكل والشدة. المجال العقلي قد يؤثر في الحالة العاطفية والحالة الروحانية، والعكس بالعكس فقد يتأثر العقل بالعاطفة والحالة الروحانية.

4- المجال الروحي (The Spiritual Field)

المجال الروحي (أي كلّ أنواع الاهتزازات الأعلى من اهتزازات المجال العقلي) يحتوي على ذبذبات كل ما يتعلق بإحساسنا ونوايانا ودرجة إيماننا بما هو صحيح وما هو خاطئ، وكذلك أهدافنا لزيادة وعينا برسالتنا في الحياة. المجال الروحي قد يؤثر في المجال العقلي ويغير من نظرة الشخص ومفاهيمه، والعكس بالعكس فقد يتأثر بالمجال العقلي.

يبدو شكل الهالة الخارجي ببيضاويّ تقريباً ويمتدّ المجال الروحي خارج الجسم إلى ما يقارب 45 سم إلى 60 سم، لكنّ هذا الشكل يمكن أن يمتدّ أكثر للخارج مبتعداً، أو ينكمش إلى الداخل مقتربا من الجسم، وهذا كله يعتمد ويتأثر بالحالة التي تشغل تفكيرنا وعقولنا وكذلك الانفعالات والحالة الروحانية للإنسان حيث ينعكس ذلك في لون الهالة وحجمها، ويمكن لها أن تتمدد وتتسع ويمكن أن تنقبض وتنكمش. (مركز اسبكترا للعلاج بالطاقة، 2012)

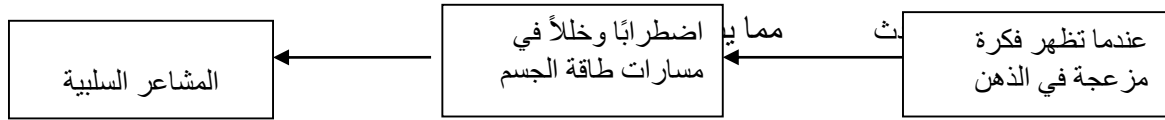
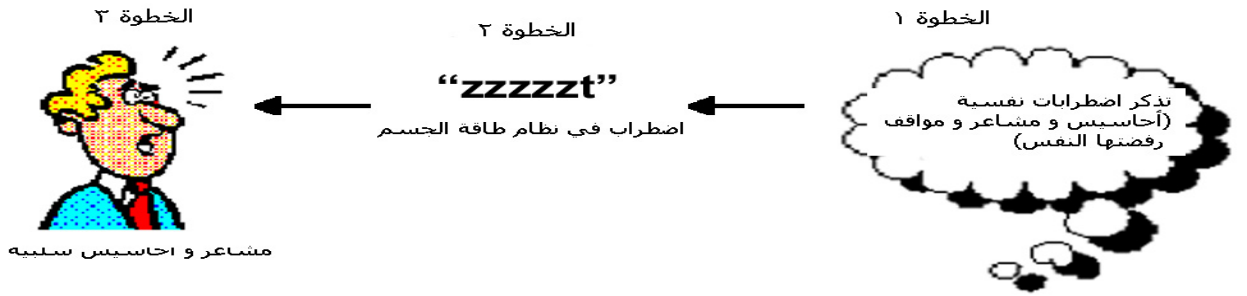
مدخل لتقنيات التربيّة أو النقر:

تندرج هذه التقنيات التي تعتمد على التربيّة أو النقر على مناطق محددة في الجسم تحت تطبيقات العلاج بمسارات الطاقة Meridian Energy Therapies وهي تطبيقات علاجية تعود إلى الطب الصيني العريق والتي تضم علاجات كثيرة مثل الإبر الصينية والرفليكسولوجي والعلاج بالتدليك والضغط والحجامة. فهذه العلاجات تستهدف تصحيح الخلل في مسارات الطاقة وتستخدم طرق وأدوات مختلفة للهدف نفسه.

فيمكن أن تُعرّف هذه التقنيات بأنها: علاج بالإبر الصينية ولكن بدون إبر فالمعالج هنا يستخدم بعض النقاط التي يستخدمها المعالج بالإبر الصينية ولكن يستبدل الإبرة بعملية الرّبت باستخدام الإصبعين السبابة والوسطى (الطرق الخفيف). (العبري، 2012 ، ص17)

وعليه نظرية هذه التقنيات النقر ترتكز على مبدأ هام وهي: “ أن سبب كل المشاعر السلبية هو خلل في نظام الطاقة في الجسم“

سبب المشاعر و الاحاسيس السلبية



فإذا قمنا بإزالة الخلل في الطاقة فسوف تزول معها المشاعر السلبية

ومثال على ذلك عندما نقوم بالتركيز على موقف سلبي من الماضي نشعر ك تفصيله بالكدر والضيق.

فعملية تذكر الموقف تخرج الصورة الذهنية للموقف من العقل اللاواعي إلى العقل الواعي

وهذه العملية ينتج عنها خلل في مسارات الطاقة

وهذا الخلل يسبب المشاعر السلبية والتي تظهر على السطح

ولكي نعالج هذا الموقف ونتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بهذه التجربة المزعجة سوف يطلب من الشخص أن يركز على الصورة الذهنية للحدث وأثناء ذلك يقوم بالربط على النقاط المحددة في التقنية وبعد الانتهاء من التقنية سوف يلاحظ الشخص أنه عندما يركز على الموقف من جديد لن يشعر بمشاعر سلبية أو أي مشاعر أخرى مزعجة بسبب أن الخلل في مسارات الطاقة قد اختفى وبقيت الصورة الذهنية بلا أثر سلبي عليه. حيث يتم التعامل هنا مع بُعد جديد هو (البعد الطاقوي) والذي له أثر واضح على الإنسان. (العبري، 2012، ص 19).

تعريف تقنية العلاج بحقل الفكرة (TFT) (Thought Field Therapy):

إن علاج حقل الفكرة هي تقنية تتعامل مع جوهر المشكلة سواء كان رهاباً أو غضباً أو صدمة أو قلقاً أو شعوراً بالذنب أو حزن..، حيث تمثل هذه العواطف السلبية معلومات مكثفة في صيغة طاقة مرتبطة بما يسميه روجر بـ "حقل الفكرة"، حيث تولد المعلومات النشطة في حقل الفكرة هذه المحنة العاطفية "المشكلة النفسية" من خلال تشتيت تدفق الطاقة الداخلية في الجسم، مما يسبب اضطراباً يخرب الحالة النفسية. وعليه فمفتاح العلاج هو التأثير على حقل الطاقة الحيوية للجسم من خلال تحفيز نقاط محددة بالجسم

تتوضع على طول مسارات الطاقة وهذا يؤدي إلى إعادة الاتزان لنظام طاقة الجسم. (كالاهان : الراشد، 2009 ، ص10).

جذور تقنية العلاج بحقل الفكرة (TFT):

انبثق علاج الحقل الفكرة من روجر كالاهاان ممارس للعلاج النفسي التحليلي حاصل على شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي من جامعة سيراكوز (Syracuse University)، عمل كأستاذ مساعد ومدير للخدمات النفسية والبحث في جامعة ميشيغان كان يستكشف مقاربات علاجية جديدة خارج السياق المؤلف للعلاج النفسي التقليدي وخلال رحلته في الاستكشاف ابتكر علاج حقل الفكرة بعدما يأس روجر من معالجة "ماري" وهي مريضة في أواخر الثلاثينيات من عمرها وأم لطفلين حيث كانت تعاني منذ طفولتها رهابة شديدا من الماء، وقد أعاقها في حياتها مما أدى بها إلى نوع من الشلل في حياتها فقد كانت غير قادرة على القيام بأقل فعاليات الحياة، فلم تستطع أن تستحم في مغطس ملآن بالماء أو أن تساعد أبناءها على الاستحمام. كما أنها تمتنع عن الخروج من المنزل عند نزول المطر فقد كانت تشعر بالرعب، ولا تستطيع قيادة سيارتها قرب الشاطئ لان منظر البحر يمثل لها رعب، كما عانت من صداع متكرر وكوابيس متعلقة بخوفها الشديد من الماء، وفي باديء الأمر كان الدكتور كالاهاان يحاول أن يساعدها بالطريقة التقليدية، وفي عام 1983 كان قد مر على عمله معها سنة كاملة اتبع خلالها الأسلوب التقليدي وكل التقنيات التي يعرفها ولكنه فشل معها ولم يصل معها إلى مفتاح الشفاء.

وفي إحدى الأيام – ومن نابع الفضول – قرر أن يستخدم طريقة علاج أخرى خارج أسوار طرق العلاج التقليدية ، وبما أنه كان في ذلك الوقت يدرس عن جهاز الطاقة بالجسم وكان يعلم ان الطاقة تتدفق في أنحاء الجسم عبر مسارات الطاقة وتوضع نقاط الوخز بالإبر على هذه المسارات حين تفقد مسارات الطاقة هذه اتزانها يمرض الشخص، فقرر أن يربط بأطراف أصابعه تحت عينها – حيث نهاية مسار الطاقة المسؤول عن المعدة – وقد حثه على ذلك شكواها من بعض الألم بالمعدة.

والمفاجأة التي أثارت دهشته هي أنه بدلاً من أن تخبره ماري بأنها تشعر بالتحسن فقط على مستوى المعدة، أخبرته أنها قد شفيت تماماً من فوبيا الماء ، وأنها نزلت بالقرب من حمام السباحة ، وأخذت تضع الماء على وجهها. فقد ذهب الخوف بلا رجعة! والأعراض التي كانت تصيبها من صداع و كوابيس ليلية عن الماء كلها اختفت.

وعلى ضوء ما حدث لماري من معاناتها من فوبيا الماء، فإنه عندما كانت تعاني من هذا الخوف نتج عن ذلك خلل بالطاقة التي تمر بمسار الطاقة المسؤول عن المعدة، هذا الخلل في الطاقة المتدفقة هو السبب وراء شدة الانفعالات، وبالربط تحت عينها يتم إرسال نبضات خلال مسار الطاقة، وبذلك يُقوم الخلل

في جهاز الطاقة ويتم تعديلها، وبمجرد أن يضبط مسار الطاقة تذهب شدة الانفعالات ويختفي الخوف بلا رجعة. (كالاهان: الراشد، 2009، ص15).

وعليه يركز علاج بحل الفكرة على افتراض أن الفكرة شكل من الطاقة، وأن الطاقة المنتجة في الدماغ يمكن تحديدها وقياسها بأدوات معقدة مثل التصوير بالرنين المغناطيسي، وبناء على ما سبق ذكره فإنه بتصحيح الخلل في مسار الطاقة فإن المشاعر والأحاسيس السلبية ستزول.

تعريف تقنية الحرية الانفعالية: (Emotional Freedom Techniques)

أنها تقنية علاجية تعمل على إزالة المشاعر السلبية. والأساس الذي تقف عليه تقنية الحرية النفسية هو: إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خللٌ في نظام طاقة الجسم.

ووضع خطأً تحت كلمة (جميع) لأنه يقصد كل أنواع المشاعر السلبية مثل الخوف والقلق، والاكتئاب، الحزن، الغضب، الإحباط، الضيقة، الفوبيا، الرُّهاب، تأنيب الضمير وجلد الذات، الرغبات الإدمانية، الآلام الجسدية،

وفي مجال الحرية النفسية لاتهم مسميات الاضطرابات أو أنواعها لأنها جميعاً تندرج تحت مظلة المشاعر السلبية والتي سببها الأساسي (خللٌ) في نظام طاقة الجسم. ولكي يتم التخلص من تلك المشاعر المزعجة لابد أولاً أن يتم تصحيح الخلل في نظام طاقة الجسم. وهذا ما سيتم شرحه بالتفصيل (العبري، 2012، ص15).

تاريخ تقنية الحرية النفسية:

تقنية الحرية النفسية Emotional Freedom Techniques والتي يرمز لها برمز EFT هي تقنية حديثة، ظهرت عام 1997 م من قبل مؤسسه الأمريكي جيرى كريغ Gary Craig مهندس خريج جامعة ستانفورد في ولاية كاليفورنيا. حيث كان جيرى كريغ أحد المتدربين لدى الدكتور روجر كالاها (مؤسس العلاج بحل الفكرة) TFT (Thought Field Therapy) لكنه وجد فيها كثير من التعقيد والتشعبات والتي تجعل الاستفادة منها عملية في غاية التعقيد وبحاجة إلى ممارس متمكن ليتم تطبيقها بالشكل الصحيح. فالعلاج بحل الفكرة يعتمد على خوارزميات محددة لكل مشكلة.

والخوارزميات عبارة عن خطوات محددة سلفاً لكل مشكلة (مثل الفوبيا من الطيران) وحين لا تتبع هذه الخطوات لن تحصل على النتائج المرجوة. فقام جيرى كريغ بتأسيس تقنية شاملة للتعامل مع جميع المشاكل بأنواعها فلا تختلف التقنية وخطواتها حين تتعامل مع فوبيا الطيران أو مع الاكتئاب فهي متشابهة بالخطوات وتحصل على النتيجة الإيجابية مع كل الحالات. وهذا ساهم بشكل كبير في انتشار التقنية حول العالم لأنها سهلة التعلم والتطبيق وأيضاً يمكن خضوعها لدراسات وأبحاث علمية لإثباتها وهذا ما حصل

بالفعل فقد ظهر حتى عام 2011 أكثر من 22 بحث علمي يثبت نتائج التقنية ويمكن الإطلاع عليها في موقع الإتحاد التطويري لمسارات الطاقة (العبري، 2012، ص16)

خطوات تطبيق تقنية الحرية النفسية:

المرحلة الأولى:

أولا : اختيار المشكلة

يركز الشخص على المشكلة التي يريد التحرر منها، ويأخذ الوقت الكافي لاستشعار كل المشاعر السلبية المرتبطة بالمسألة ، خوفاً كانت أو غضباً أو حزناً أو غير ذلك، ويحاول أن يحس بها ما أمكنه في ثنايا جسده.

ثانيا : قياس شدة المسألة:

يعطي الشخص مشكلته تقييماً تقريبياً للشدة من صفر إلى 10 ؛ الدرجة 10 تمثل أعلى درجات التأثير، و صفر هي الإحساس بالمنعدم بالمسألة؛ يستعمل ذلك كـمعيار لقياس مدى التحسن بعد كل جولة تطبيقية لتقنية الحرية النفسية .

ثالثا: تطبيق الوصفة الأساسية:

1- وضع الإعداد:



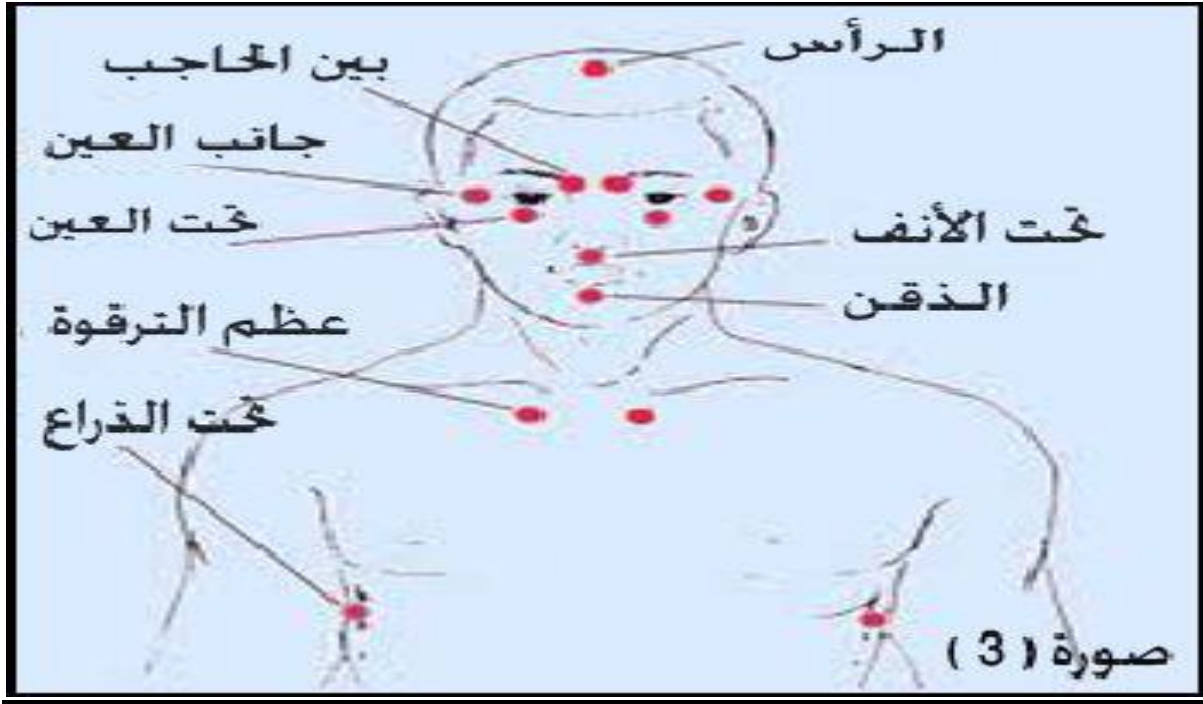
يقوم بالتربيت على نقطة ضربة الكاراتيه (كما في الصورة 2) في ذات الوقت يردد ثلاث مرات “عبارة الإثبات: ” ”بالرغم من إلا أنني أقبل نفسي تماماً وبعمق”، مكان النقاط يذكر مشكلته..

مثال لعبارة الإثبات:

”بالرغم من أنني أخاف من الحديث أمام الجمهور إلا أنني أقبل نفسي تماما وبعمق”
وفي ذات الوقت يقوم بالتربيت على نقطة ضربة الكاراتيه.

2- نقاط التسلسل الرئيسية:

يتم الربت بشكل لطيف وخفيف باستخدام إصبعي السبابة والوسطى على نقاط الطاقة الموضحة في (الصورة 3) ؛ يتم الربت على كل نقطة سبع مرات (في المعدل)، ويقوم المستفيد أثناء ذلك بتكرار ” العبارة التذكيرية” التي تذكره بالمشكلة . (جاري كريج:حمود العبري،2004،ص 13)



مثلا: يقوم المستفيد بالربت على نقاط الطاقة، وهو يردد: ” أنا أخاف من الحديث أمام الجمهور”
نقاط الطاقة التي يجب التربيت عليها وأنت تردد العبارة التذكيرية:

- 1- نقطة الحاجب : تقع عند بداية الحاجب، وعلى التوازي مع جانب الأنف إلى أعلى .
- 2- نقطة جانب العين: تقع على عظام تجويف العين، من الجهة الخارجية.
- 3- نقطة تحت العين : تقع هذه النقطة على عظام تجويف العين، تحت العين حوالي (2.5) سم أسفل الجفن.
- 4- نقطة تحت الأنف: وهي في المنطقة الصغيرة تحت قاعدة الأنف وأعلى الشفة العليا.
- 5- نقطة الذقن: في منتصف المسافة بين الشفة السفلى ونقطة الذقن- وهي ليست على نقطة الذقن تماما ولكن عرفت بهذا الاسم حتى تسهل معرفتها.

6- نقطتي الترقوة: هي نقطة ملتقى القفص مع الترقوة مع الضلع الأول في الصدر. وحتى تتمكن من تحديد موقعها ضع أصبع السبابة على عظم الرقبة المتخذ شكل U ، أعلى منطقة الصدر (حيث يربط الرجل عقدة الكرافات). من قاعدة العظمة المتخذ شكل U ، حرك إصبع السبابة لأسفل بمقدار 2.5 سم، ثم حرك إصبعك جهة اليمين وجهة اليسار بمقدار 2.5 سم. هذه النقطة تسمى نقطة الترقوة، ورغم أنها ليست على الترقوة مباشرة إلا أنها سميت كذلك تسهيلا للأمر.

7- نقطة تحت الذراع: تقع على جانب الجسم موازية لحلمة الصدر على مسافة 10 سم من تحت الذراع.

نقطة تحت الثدي: وهي بالنسبة للرجال على مسافة 2.5 سم تحت الحلمة، وبالنسبة للسيدات حيث تلتقي طبقة الجلد الخارجية للثدي مع عظام الصدر.

8- نقطة إصبع الإبهام: تقع على الجانب الخارجي لإصبع الإبهام حيث قاعدة ظفر إصبع الإبهام

9- نقطة السبابة: تقع على جانب إصبع السبابة (الجانب المواجه للإبهام) على قاعدة الظفر.

10- نقطة الأصبع الوسطى: تقع على جانب إصبع الوسطى (في الجهة القريبة من إصبع الإبهام) على قاعدة الظفر.

11- نقطة أصبع الخنصر: تقع على الجانب الداخلي من أصبع الخنصر (في الجانب القريب من إصبع الإبهام) على قاعدة الظفر.

12- نقطة ضربة الكاراتيه: تقع على الجانب الخارجي بين قمة المعصم وقاعدة الإصبع الصغير. (جاري كريج: العبري، 2004، ص 17).

المرحلة الثانية: (الجاموت)

تأتي مرحلة الجاموت كمكون أساسي في إنجاز الوصفة الأساسية، وهي المرحلة الأكثر غرابة ضمن مراحل تطبيق تقنية الحرية النفسية EFT ، والأكثر متعة كذلك.

ولتطبيق خطوة الجاموت يطلب من المستفيد أن يربت باستمرار على نقطة الجاموت ، وهي تقع ن ظهر كلتا اليدين، على مسافة 1 سم خلف نقطة منتصف اليد، بين مفصل القاعدة لإصبع الخنصر، وإصبع البنصر (انظر الصورة 4)



ومن ثم تنفيذ خطوات التمرين التسعة، وهي:

1. أغلق العينين
2. افتح العينين
3. العين للأسفل بشدة لليمين مع ثبات الرأس
4. العينين للأسفل لليسار مع ثبات الرأس.
5. قم بتحريك العينين بدائرة باتجاه عقارب الساعة
6. قم بتحريك العينين بدائرة بعكس اتجاه عقارب الساعة
7. دندن لثانيتين أي لحن
8. عد بسرعة إلى الخمسة
9. دندن لثانيتين مرة أخرى.

المرحلة الثالثة:

إعادة خطوات النقاط التسلسلية الرئيسية مرة أخرى.

بعد الانتهاء يعود لمشكلته ويعطيها تقييماً من جديد، كم نسبة المشاعر تجاه المشكلة من 10؟

في حال وجد أن نسبة مشاعره تجاه المشكلة مازالت مرتفعة فيعيد النقاط من جديد حتى يصبح تقييم

المشكلة " صفر (جاري كريج: العبري، 2004، ص 19).

تطبيق تقنية EFT على حالة عيادية تعاني من صدمة نفسية:

* تقديم حالة:

أحلام طفلة تبلغ من العمر (13) سنة ، تحتل المرتبة الثالثة في أسرة تتكون من (04 أفراد) الأم و أخيها يكبرها بسنة (14) سنة وأختها التي تصغرها بسنتين (11) سنة أما بالنسبة للأب فقد توفي بتاريخ 10 فيفري 2012 بعد مكوثه سنة كاملة في المستشفى بسبب مرضه بسرطان الدم تقدمت الطفلة للعيادة برفقة والدتها من أجل التكفل النفسي و العلاج.

سبب الزيارة:

- تكرار أحداث ماضية حقيقية ومثخيلة.
 - الاهتمام المفاجئ بكل التفاصيل المتعلقة بوالدها بعد سنوات من وفاته.
 - الأسئلة المتكررة لأمها حول والدها.
 - التفتيش في مكتب والدها وأشياءه.
 - ضعف ملحوظ في التركيز.
 - كوابيس أثناء النوم الليلي.
 - البكاء والصراخ بدون سبب.
- ومن خلال المقابلة الأولية التي أجرتها الأخصائية النفسية مع الطفلة ووالدتها؛ تم جمع المعلومات التالية:

نسجل في السوابق الشخصية للحالة:

- ولادة عادية و نمو نفسي حركي عادي.
- طولها و حجمها متناسبين مع سنها.
- اكتساب الكلام و الوظيفة اللغوية بشكل عادي.
- لا تحسن التعبير اللفظي عن مشاعرها حسبما ذكرت والدتها.
- يلاحظ عليها شرود وضعف في الذاكرة ،بالإضافة إلى تشتت الانتباه.
- مستوى نضجها (جسديا وعقليا) في مستوى أقرانها.

أما في السوابق العائلية فنسجل:

- أخ يكبرها (14) سنة في الثالثة متوسط.

- أخت تصغرها سنا (11) سنة الخامسة ابتدائي.
- المستوى التعليمي للام ثانوي و ربة بيت (عمرها: 36 سنة).
- المستوى التعليمي للأب ثانوي موظف (عمره 44 سنة) متوفي.
- الحالة المادية للأسرة متوسطة.
- الوضعية الاجتماعية مستقرة.
- نشير هنا إلى أن الحالة الصحية لأحلام جيدة فهي لا تعاني من أي مرض عضوي .
- تاريخ الاضطراب: يعود تاريخ الاضطراب إلى 10 فيفري 2012 .

التشخيص:

التعرف الدقيق لإعراض PTSD وفقا لـ DSM5:

- لقد استوفت الحالة الأعراض التالية وفقا للمعايير التشخيصية الكاملة حتى (6) أشهر على الأقل بعد وقوع حادث الصدمي (وفاة والدها) و هي حسب DSM5 كما يلي :
- المعرفة بوقوع الحدث الصادم لأحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء المقربين. في حالات الموت الفعلي
- لذكريات المؤلمة المتطفلة المتكررة و غير الطوعية ، عن الحدث الصادم .
- أحلام مؤلمة متكررة حيث يرتبط محتوى الحلم أو الوجدان في الحلم بالحدث الصادم
- المعتقدات سلبية ثابتة ومبالغة بها أو توقعات سلبية ثابتة ومبالغة بها حول الذات والآخر، أو العالم
- الحالة العاطفية السلبية المستمرة (على سبيل المثال، الخوف و الرعب و الغضب، و الشعور بالذنب أو العار).
- تضاعل بشكل ملحوظ للاهتمام أو للمشاركة في الأنشطة الهامة.
- سلوك متوتر و نوبات الغضب
- مشاكل في التركيز.
- اضطراب النوم
- يسبب الاضطراب إحباطا سريريا هاما أو ضعفا في الأداء في المجالات الاجتماعية و المهنية أو غيرها من المجالات الأداء الهامة الأخرى.

- لا يعزى الاضطراب إلى التأثيرات الفيزيولوجية لمادة (مثل، الأدوية، و الكحول) أو حالة طبية أخرى

السوابق: لم تسجل الحالة أي أعراض صدمية من قبل ولا في التاريخ العائلي.

الأدوية: لم تأخذ الحالة أي دواء بحكم السلامة الجسمية التي صرح بها الأطباء.

مناقشة الحالة والتشخيص:

يلاحظ من استعراض الحالة السابقة و بعد إجراء جلسة مع الأم وجمع المعلومات حول الحالة بالإضافة إلى إجراء جلسيتين مع الطفلة تم فيهما الفحص النفسي لها وإجراء اختبار ذكاء (إختبار رسم الرجل لجودانف) لتحديد معامل الذكاء IQ، وتطبيق مقياس (الضغوط التالية للصدمة)، بالإضافة إلى الإستناد في التشخيص على المعايير التشخيصية للدليل التشخيصي والإحصائي الخامس، وإنطلاقاً من الحس الإكلينيكي وسلام تقدير المقاييس تبين أن أحلام تعاني من اضطراب الضغوط التالية للصدمة.

البرنامج العلاجي:

تم إعداد برنامج علاجي مبني على أسس نظريات المعرفية السلوكية بهدف التعامل مع أعراض قلق ما بعد الصدمة، يتكون من عشر جلسات مدة كل جلسة 60 د وقد تضمن محاورين:
أولاً: التقنيات العلاجية والأنشطة الموجهة للطفلة. ثانياً: لقاءات مع الأم.

إجراءات تطبيق تقنية EFT في جلسة علاجية:

من بين التقنيات العلاجية التي طبقت في البرنامج العلاجي تقنية EFT و التي خصصت لها الأخصائية النفسية الجلسة السابعة من البرنامج العلاجي المسطر.

وصف الجلسة:

1. أهداف الجلسة:

- مناقشة الواجب المنزلي السابق (التدرب على الاسترخاء).
- التعرف على تقنية EFT وشرح أهميتها في إزالة المشاعر السلبية المرتبطة بالذكريات المؤلمة.
- تعلم خطوات EFT والقيام بتطبيق التقنية وبتعليمات من الأخصائية الباحثة.
- الواجب المنزلي: إعادة تطبيق التقنية ما بين الجلسات وتجريبها وتعميمها على كل المشاكل التي قد تواجه الحالة.
- الاستماع إلى أي ملاحظات والإجابة على الأسئلة وتلخيص ما دار بالجلسة.

2. محتوى الجلسة:

- تراجع الأخصائية الواجب المنزلي مع الطفلة أحلام والتأكد مدى تحكمها في تنفسها بشكل عميق وهادئ مع تقديم التشجيع لما تبدله من جهد، كما تقوم بتصحيح أي خطأ في الفهم، وتعيد التوضيح مرة أخرى.
- تقوم الأخصائية بشرح نظري مبسط بما يتناسب مع سنها حول تقنية EFT بأنها تقنية علاجية تعمل على إزالة المشاعر السلبية و أن الأساس الذي تقف عليه تقنية الحرية النفسية هو: إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خللٌ في نظام طاقة الجسم ثم تشرك الأخصائية الطفلة بإعطاء أمثلة واقعية من خلال مواقف الحياة اليومية و ما مرت به في الماضي، ووصف ردود أفعالها ومشاعرها تجاهها وهو ما يشجعها للتعبير عن معاناتها.
- تحاول الأخصائية أن تشرح للطفلة أحلام أن الذكريات المؤلمة مثل فقدان شخص عزيز تقوم بتوليد تنوعاً كبيراً من ردود الفعل النفسية عندما يتذكر الشخص ما حدث معه في الماضي مثل التوتر والصداع وآلام في المعدة، ويبدأ قلبه بالخفقان بشدة وربما يتعرق وحتى يبكي وقد يصيبه الذعر أو تنتابه الكوابيس خلال الليل بالإضافة إلى عدد آخر من المشكلات النفسية والجسدية.
- تشرح الأخصائية الخطوات الأساسية:
 1. وضع الإعداد (جملة الإثبات).
 2. الوصفة الأساسية (نقاط التسلسل - العبارة التذكيرية).
 3. الجاموت.
 4. الجولات التكميلية (عبارة الإثبات - عبارة التذكيرية) مرتبطة بعدد التداعيات.
- تبدأ الحالة بتطبيق ما تعلمته خلال الجلسة بمساعدة الأخصائية، تذكير الحالة ببيان الاكتشاف والذي تنبني عليه تقنية الحرية النفسية: إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم. " إن جميع المشاعر السلبية للذكريات المؤلمة سببها" ززززززززز "في نظام الطاقة داخلك. وهذا يعني أن الحل لمشكلتك من حيث المضمون سهل جداً، تخلص من" ززززززززز "وسوف تختفي المشاعر السلبية إلى مستوى صفر. لا حزن ولا بكاء ولا ضربات قلب سريعة ولا أية مشاكل من أي نوع، سوف يتم التخلص من المشاعر السلبية على الفور.
- التدرب أولاً على وضع الإعداد بتكرار جملة الإثبات:
- "أقبل نفسي رغم أنني أعاني من الحزن على موت أبي"

- أغمضي عينيك وتذكري الموقف المؤلم بالتحديد: فكري في الحدث المؤلم الذي عشت (موت أبيك) وتخيلي أنك تعيشي الحدث الآن ثم حددي الصورة الأكثر ألما في هذا الموقف وكأنك تشاهدها على شاشة أمامك دون أن تقومي بوصفها لفظيا.
- في هذه اللحظة ماذا تحسي عند رؤيتك للصورة وما هي شدة هذه المشاعر السلبية على سلم من 0 إلى 10؟ (حددت الحالة الدرجة بـ 8) مع ملاحظة مظاهر الحزن والبكاء بهدوء على الطفلة داخل الجلسة.
- الآن قومي بالربت 7 مرات على نقاط التسلسل مع تكرار الجملة التذكيرية
- (الحزن على موت أبي) وأنت مركزة على هذه الأحاسيس.
- واصلتي في تطبيق نقاط الجاموت ثم العودة إلى نقاط التسلسل مرة أخرى.
- في النهاية تنفسي بعمق؛ الآن وأنت تفكري في نفس الصورة السابقة للذكرى المؤلمة ما هو شعورك وما هي درجة هذا الشعور على سلم من 0 إلى 10؟ (حددت الحالة الدرجة بـ 4).
- لم تستطيع الطفلة أحلام التخلص من المشكلة بشكل نهائي بسبب الانعكاس النفسي ولهذا قامت الأخصائية بإضافة جولة أخرى تكميلية.
- في الجولة التكميلية تقوم الحالة بتكرار الخطوات السابقة مع التغير في جملة الإثبات لتصبح: "أقبل نفسي رغم أنني مازلت أعاني من بعض الحزن على موت أبي"
- وكذلك تغير الجملة التذكيرية لتصبح: "بقايا الحزن على موت أبي".
- وفي نهاية الجولة قامت الأخصائية بإعادة تقييم شدة المشاعر السلبية للحالة فكانت 0 درجة أي زوال كامل للحزن.
- طلبت الأخصائية من الطفلة أحلام بعد الانتهاء من الجولة الثانية أن تعيد التفكير من جديد في الذكرى المؤلمة لموت أبيها و هل تشعر الآن بأي مشاعر سلبية فقالت لا
- لاحظت الأخصائية بأن الطفلة أصبح بإمكانها أن تتكلم عن ذكرى وفاة أبيها داخل الجلسة بكل هدوء دون ألم و بدون أن تبكي فقد اختفت مظاهر الحزن تماما وكذلك نفس النتيجة في البيت و هذا ما أكدته والدتها لاحقا.
- قدمت الأخصائية أخر تعليمة للحالة بأن تجرب تقنية EFT على كل ما يواجهها من مشاكل مهما كانت نفسية أو جسدية و أن —EFT خاصة تعميم الأثر أي أن العلاج يمتد أثره لكل المشاكل التي يعاني منها الشخص.

خاتمة

يعد العلاج بالطاقة الحيوية علاج أصيل في الطب الصيني، حيث ركز على البُعد الطاقوي منذ ثلاثة آلاف سنة ورغم اختلاف مدارسه وأساليب علاجه إلا أن نتائجه أذهلت العلماء الغربيين لعدم خبرتهم السابقة بالبُعد الطاقوي وهذا ما جعل بعض علماء الغرب يقبلون على هذا النوع من العلاجات ويشتقون طرق علاجية منها تحاكيها كما فعل روجر كالاهاان وتلميذه كاري جريج من خلال ابتكاره لتقنيات التربييت والتي تميزت بـ: - بساطتها وسهولتها، - لا تستغرق وقتاً طويلاً، - نتائجها سريعة، - نسبة النجاح فيها مرتفعة وعالية، - إمكانية تطبيقها مع أنواع مختلفة من المشاكل النفسية،

إن هذه التقنيات ليست محصورة فقط في علاج المشاكل النفسية، فقد أثبتت التجارب أن لها أسلوب فعال للتخفيف من المشاكل الجسدية كذلك كالآلام في الجسم و الصداع و الربو و غير ذلك..

قائمة المراجع:

- جاري كريج: حمود العبري (2004)، مذكرة الحرية النفسية، 2015، 00:40/12/09،
<http://muharat.com/pp/EFTManualArabic.pdf>
- عمرو الدسوقي، (2004)، الاستشفاء بالطاقة الحيوية، 2015/12/09، 00:45،
http://www.instantchihealing.com/instantchihealing_2_3.htm
- روجر كالاهاان: صلاح الراشد، (2009)، أطلق قوة الشفاء بداخلك، (د.ط)، فرانشايز الراشد، الكويت.
- حمود العبري، (2012)، تقنية الحرية النفسية، ط1، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض.
- مركز اسبكترا للعلاج بالطاقة، (2012)، ما هي الطاقة، 2015/12/08، 18:30،
<http://energymedicine.esy.es/A%203.htm>
- روجيه زيادة، (د.س)، طاقة الكون بين يديك، 2015/12/08، 19:18،
http://www.maaber.org/issue_july06/books_and_readings2.htm
- Gagos,g. *technique de libération émotionnelle EFT*(2014) www.Technique-EFT.com; www.Ecole-EFT-France.fr