

علاج القبول والالتزام: ١ Acceptance and Commitment Therapy ACT

أ.د. سامر جميل رضوان
Prof. Dr. Samer Rudwan
University of Nizwa

مدخل

ينتمي علاج القبول والالتزام إلى "الموجة الثالثة" للعلاج السلوكي. ويقصد "بالموجة الثالثة" أن العلاج السلوكي يقترب هنا من الظواهر المعقدة جداً للسلوك الإنساني، التي كان من الصعب الوصول إليها حتى الآن من خلال مبادئ الإشراف الإجرائي ومفهوم التمثل الاستعرافي للمعلومات. ومن بين هذه الظواهر المعقدة الوعي، والقبول والقيم الشخصية والروحانية.

علاج القبول والالتزام Acceptance and Commitment Therapy ويرمز له اختصاراً ACT، ويلفظ الاختصار ككلمة واحدة ليعطي المعنى الإنجليزي "العمل" وهو شكل جديد نسبياً من مبادئ المعالجة ضمن العلاج السلوكي الاستعرافي^٢، يقوم على أساليب وتدخلات اليقظة Mindfulness. ومقارنة بالمبادئ القديمة يركز علاج القبول والالتزام على الخبرة مع

عملياتها الانفعالية والمعرفية الكامنة خلفها، التي يندمج فيها السلوك والمعرفة وتنظيم الانفعالات أي بمعنى علاج نفسي قائم على الحس الواقعي pragmatic sense oriented psychological Therapy خارج الخلاف المدرسي العلاجي. وتفهم الخبرة هنا من زاوية ذات عليا، التي يمكن خبرتها من خلال اليقظة وتتيح اختيار قرارات حياتية فاعلة، ليس بالضرورة لها أن تجري وفق الإشرافات الكنيبية (المشحونة بالمعاناة)، التي تصبغ خبرة المعني.

الجوهري هنا هو مظهر التقبل أو الرضا أو الرغبة willingness ما هو بالأصل غير قابل للتجنب، مرتبطاً بالالتزام engagement (انخراط commitment) بمظاهر الحياة، التي يقدسها الشخص (القيم) والتي تمنحها الحيوية والاهتمام والفرحة، بما في ذلك الروحانية spirituality. ويقود هذا الالتزام لخطوات ملموسة بالاتجاه المقدر (المحترم)، الذي يمكن أن

^١ وهذا ما يهتم به علاج القبول والالتزام بالضبط، فالعلاج يساعد على التغلب على العجز السلوكي، وذلك بوجود القلق وليس من دون القلق.

^٢ يقصد بالاستعراف Cognition الخصائص العقلية العليا للإنسان (وبشكل خاص التفكير واللغة).

يتم اتخاذه على الرغم من الصعوبات أو مع وجود صعوبات واقعية أو آلام أو صعوبات وآلام معاً ويمنح الإنسان المعنى في الحياة.

نظرية الإطار العلائقي كأساس علمي

ينطلق علاج القبول والالتزام من الخبرة الإكلينيكية القائلة إن التحليلات المنطقية والتفسيرات والاستبصارات العقلانية غالباً ما لا تكون كافية من أجل دفع العمليات العلاجية والتعديلات السلوكية المهمة في الحياة اليومية. أما لماذا يحدث هذا فهو ما يتضح في نظرية الإطار العلائقي *Relational frame theory* ويرمز لها اختصاراً *RFT*.

وتظهر التحليلات التي تم إنجازها في هذا البرنامج البحثي حتى الآن أن اللغة والاستعراف في

الخبرات المعمولة مباشرة يمكن أن تندمج بشكل مباشر مع الخبرات المعمولة مباشرة وتطغى عليها وأن تقود إلى تقييدات وخيمة للمرونة النفسية قد تمتد لتنتهي بجمود كبير في النمو الشخصي. ومن أجل التملص من اللغة والتفكير يتم في علاج القبول والالتزام بشكل غالب العمل مع الاستعارات والتناقضات الطبيعية والتقنيات القائمة على الخبرة وبناء علاقة علاجية مكثفة.

نظرية الإطار العلائقي *RFT* هي برنامج بحث تحليلي سلوكي بدأ في أوائل ثمانينيات القرن الماضي (العشرين) درس اللغة والاستعارات الإنسانية، بنيت على أساس الجذور الفلسفية للسياقية الوظيفية. وتهتم *RFT* باللغة والاستعارات وتفاعلهما. وقد تم عرضها للمرة الأولى في عام ١٩٨٥ أثناء مؤتمر جمعية تحليل السلوك *Association of Behavior Analysis* ونشرت أولى الدراسات حولها في عام ١٩٨٩ كجزء من فصل في كتاب. وفي عام ٢٠٠١ صدر أول كتاب حول الموضوع وفي عام ٢٠٠٥ تأسست جمعية علوم السلوك السياقي *Association for Contextual Behavior* ويعد علاج القبول والالتزام من أهم تطبيقات هذه النظرية.

الأساس الفلسفية للنظرية

يقوم الأساس الفلسفي سواء لنظرية الإطار العلائقي أم لعلاج القبول والالتزام على السياقية الوظيفية *functional Contextualism*، أي أنها تنطلق من الرؤية القائلة إن كل قرار أو تصرف أو تعبير يحصل في سياق وأنه لا يمكن فهم هذا القرار أو التعبير أو التصرف إلا في

هذا السياق الخاص. ومن ثم فإن علاج القبول والالتزام لا يهتم كثيراً بمحتوى التصرفات والاستعارات وإنما بالوظيفة التي تمارسها في هذا السياق. وتعني هذه "في السياق" ذرائعية نظرية معرفية وأخلاقية، إذ أن الأمر لا يتعلق على الإطلاق في علاج القبول والالتزام ونظرية السياق العلائقي بمفهوم مجرد ومطلق للقيمة، وإنما يتعلق دائماً بالفائدة (بالمصلحة) التي يفترض لها أن تتولد في أفق القيم والأهداف الحياتية المختارة بحرية واستقلالية.

نموذج القبول والالتزام حول المشكلة والعلاج

وفي حين ينطلق علم النفس التقليدي من الافتراض القائل بأن الناس أصحاء نفسياً من حيث المبدأ، ويهدف إلى إعادة "الحالة إلى طبيعتها السليمة Healthy Normality"، فإن علاج القبول والالتزام ينطلق من الخبرة، بأن العمليات النفسية الإنسانية هي عمليات هدامة destructive بصورة عادية. وعليه يتبنى كثير من الناس قناعات ينهشون فيها أنفسهم، ويمكن أن يكون لهذا أسباب اجتماعية مقبولة، تقيدهم، على الاستمرار هكذا. وهنا تسري خبرة أن الناس أنفسهم حتى لو امتلكوا كل شيء –السلامة الجسدية، ويأكلون كفايتهم، ولديهم أشخاص محبوبين حولهم ولديهم عمل جيد وأكبر تلفزيون، وأفضل كمبيوتر، وأحدث سيارة، وعلى الرغم من ذلك لا يكونوا سعداء.

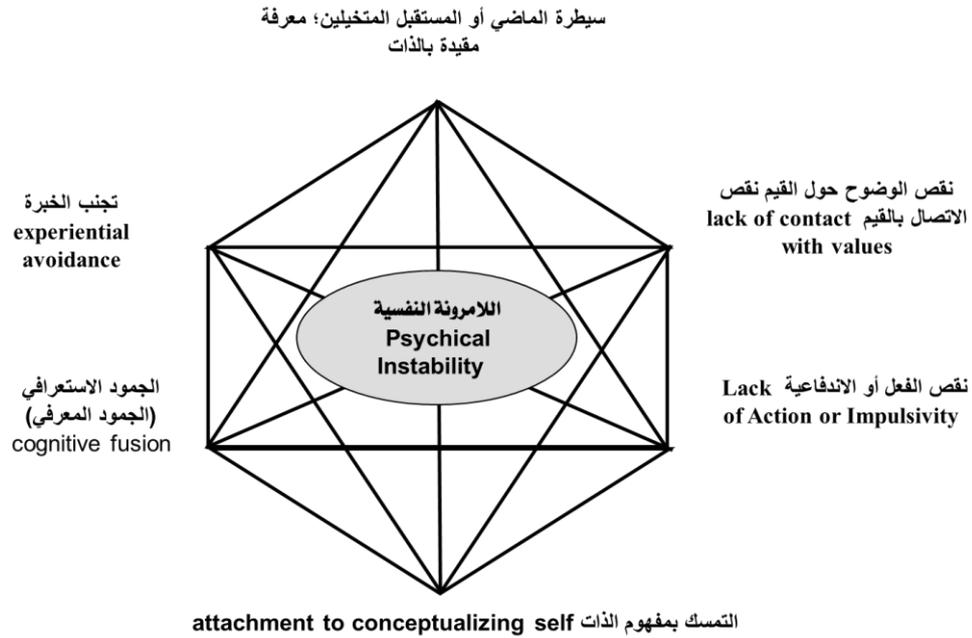
ينطلق علاج القبول والالتزام ACT من الفرضيات التالية:

- المعاناة الإنسانية واقع كوني (عام)
- تنظيماتنا المفاهيمية (أي اللغوية) للموقف هي التي تجعلنا نعاني أكثر من الظروف الواقعية^٢.
- مكافحة المعاناة لا تنتج سوى المزيد من المعاناة.

المفهوم الأساسي لعلاج القبول والالتزام ACT هو أن المعاناة النفسية غالباً ما تكون من خلال تجنب الخبرة (البحث عن الحماية من ذلك الذي يجب له ألا يحدث)، بسبب انصهار معرفي أو تشابك (اعتبار الأفكار الذاتية/المشاعر هي الحقيقية) وما ينجم عن ذلك من عدم مرونة نفسية أو جمود. الجمود النفسي يجعل الناس يتمسكون بتصورات لا تثبت صحتها وتجعلهم في سلوكهم للتخلي عن خطوات تجعلهم منسجمين مع قيمهم الخاصة وتمنحهم عبر ذلك الحيوية والمعنى.

ويتم تلخيص هذه الرؤية من خلال الحروف المختصرة التالية: FEAR وتعني:

^٢ "ليس ما نعيشه وإنما كيف نشعر، ما نعيشه، هو الذي يحدد مصيرنا (Mari von Ebner-Eschenbach). الإحساس يعقب التنظيم والتقويم لما نخبره (نعيشه)



الشكل (١): العمليات التي تقود لعدم الثبات النفسي عن لوما وآخرين Luoma, et al., 2009, P.40

Fusion with your thoughts	التحم بأفكارك
Evaluation of Experience	قيم تجربتك
Avoidance of your experience	تجنب تجربتك
Reason giving for your behavior	أعط السبب لسلوكك

ووفقاً لعلاج القبول والالتزام ACT فإن البديل يكمن في:

Accept	اقبل استجاباتك وكن حاضراً
Choose	اختر خطأً مُقَدَّراً
Take action	تصرف

ويفترض النموذج الكامل ٦ عمليات نفسية (قارن الشكل ١)، ترتبط ببعضها وتقود في حالة المشكلة (التي تقود إلى اللجوء للعلاج) إلى عدم مرونة نفسية.

توضيح وأمثلة:
تجنب الخبرة:

إذا ما انطلقت من أن مديري يقلل من تقدير قدراتي، ولهذا
أخشى من التقليل من قيمتي، فسوف أتجنب النقاش معه
وكذلك أيضاً أماكن معينة وأفكار ومشاعر... الخ. وفي
النهاية أكون مشغولاً بالتجنب.

سيطرة الماضي والمستقبل: توضح القصة التالية أثر قدرات التصور الإنسانية: غضبت
المتصورين؛ معرفة مقيدة سيدة من كلبها، ووضعته وراء الباب في يوم ماطر. وبعد
بالذات ساعتين تركته يدخل البيت. فكيف سيستجيب؟

تخيل أن السيدة قد فعلت الأمر نفسه مع زوجها؟ فكيف
سيستجيب زوجها لو فعلت معه هذا؟ يكمن الفرق استجابات
الكلب والزوج في تصور الرجل، كيف عليه (وفي أي وقت)
أن يكون وما ليس عليه أن يكون.

نقص الوضوح حول القيم/الاتصال بالقيم الذاتية: ما هو الذي على هذه الدرجة من القيمة كي أفعل هذا على
الرغم من المنغصات أو الألم؟

الفراغ (العطالة)، الاندفاعية لقد جُرحت في علاقتي، فالأفضل أن أظل لوحدي.
أو المواظبة على التجنب:

التمسك بمفهوم الذات أنا شخص يعمل بدقة/لا يحب الحفلات/ لا يستطيع تحمل
الأحاديث السطحية.

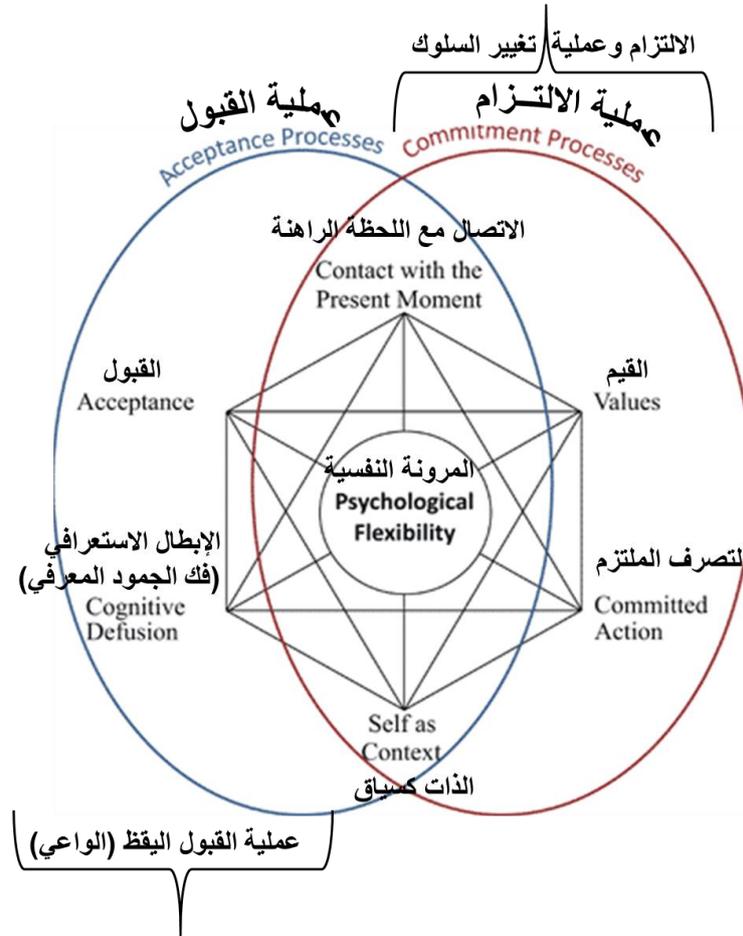
الانصهار الاستعرافي؛ مات صديقي بمرض خطير. وأنا كذلك قد أمرض مرضاً
جدياً وأموت مبكراً. وكلما امتلكت هذه الفكرة على مضمون
حقيقي وتهديد ازداد التماهي معه (انصهر معه استعرافياً).

العمليات الستة في علاج القبول والالتزام ACT – "المسدس"

^٤ تميل إدراكاتنا إلى تنظيم نفسها في شبكات معقدة. ويمكن لهذه الشبكات المفاهيمية أن تتشابك بحيث أن تأثيرها يمكن أن يسيطر بشكل كبير على خبرتنا المباشرة المكتسبة. ومن ثم فنحن نتحدث عن الاندماج المعرفي الإدراكي (التعطيل أو اللامركزية. Difusion or De-laterization) وهناك مثال معروف هو التحامل والأحكام المسبقة التي قد تمنعنا من رؤية الآخر كما هو. ويتجلى شكل متطرف من الاندماج المعرفي في الأوهام النفسية.

العمليات الأساسية الستة

يشمل العمل العلاجي ستة أبعاد تمس اتجاه المعالج من جهة ومن جهة أخرى طرق المعالجة الموصوفة بشكل محدد كلية. وفي الوقت نفسه تعرف هذه الأبعاد كفاءات محددة على المريض تعلمها وممارستها في مجرى العلاج. وهذا المكونات ليست مكونات أو فئات منفصلة عن



بعضها وإنما هي وجوه لحدث كلي holistic. والتفريق بينها لا يهدف هنا إلا الأغراض العملية وينتظر أن يتم تأكيد برهانه أكثر في تحليلات أخرى للمركبات.

في علاج القبول والالتزام نتعامل مع العمليات النفسية الستة ونعطيها اتجاهًا، يقود إلى الخروج من المشكلة ويهدف إلى تخفيف المعاناة ورفع المرونة النفسية وتحفيز حياة مثمرة.

١. القبول Acceptance (الرضا): السماح للمضامين الذهنية (الأحاسيس والمشاعر والأفكار والتصورات) أن تأتي وتذهب من دون التمسك بها ومقاومتها.

ويعني لقبول أو الرضا قبول الخبرات الداخلية المزعجة والمؤلمة والتخلي عن فكر مقاومتها، إذ أن هذا الصراع ضد هذه المشاعر والأفكار والأحاسيس الجسدية هو ما يقود

أن يفقد الناس السيطرة على حياتهم والأمور المهمة بالنسبة لهم. وهذا الصراع أيضاً هو الذي يحول الألم والقلق والحزن الطبيعي إلى معاناة نفسية.

٢. الاتصال باللحظة الراهنة (الحضور): البقاء في هنا والآن مع الانفتاح والاهتمام والاستعداد للاستقبال. ويتم استخدام مصطلح اليقظة⁵. Mindfulness وهي مهارة تخدم في التمكن من خبرة العالم ثانية بطريقة جديدة واكتساب مرونة في التصرف من خلال ذلك، من أجل التمكن من التصرف بتناغم أكبر مع القيم الخاصة. كما أن هذه اليقظة (الوعي) تقدم بوصفها الملاحظة الذاتية غير التقييمية (أو المسجلة باستمرار للتقييمات الذاتية) للخبرة والتصرف (= الذات كعملية) الأرضية لما يمكننا أن نعيشه كمكان ومجال لسلوكنا ومن ثم كشخص كلي.

٣. التوجه القيمي: استخلاص ما المهم للإنسان نفسه بالفعل. يمكن للقيم أن تمنح هذا التطور الاتجاه. ويقصد بالقيم أو أهداف الاتجاه في العلاج بالقبول والالتزام الصياغات اللغوية التي تخبرنا شيئاً ما عن كيف نعيش وكيف نريد القيام بالأدوار التي نعدّها مهمة بالنسبة لنا. والقيم أو الأهداف الموجهة لا يمكن الوصول إليها على الإطلاق؛ بل هي نوعيات للتصرف الهادف تسترشد بتصرف ما مختار ويتمك تحقيقها باستمرار من لحظة لأخرى. ومن الطبيعي هنا أنه يوجد دائماً خطر بأن هذه القيم لا تكون قيمنا الأصيلة، النابعة منا، وإنما من الممكن أن تكون متأثرة بمظاهر للمرجعية الاجتماعية أو بفرضيات جامدة لصورة الذات، أو أنها تفيد فقط كمجرد تبرير (عقلنة) من أجل تجنب المشاعر المزعجة. وقد قامت نظرية القبول والالتزام بتطوير الكثير من التمارين لتجنب هذا.

٤. التصرف الملتزم: اتخاذ أهداف منسجمة مع القيم الخاصة وتحقيقها بوعي وبمسؤولية. ويتعلق الأمر هنا بأن نعيش القيم المصاغة بالفعل في التصرفات اليومية. ولهذا الغرض يتم باستمرار بناء أنماط شاملة من التصرف الفاعل على أساس القيم المصاغة بصورة مستمرة. وهذه الأنماط السلوكية تسترشد بأهداف ملموسة وقابلة للتحقيق مرتبطة بالقيم.

⁵ القدرة على الوعي باللحظة الراهنة وعدم التشتت وعدم إطلاق الأحكام

إنها تستند إلى المنظور الزمني (أهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة) وإلى مساحة السلوك (التعميم على سياقات موقفية مختلفة) على حد سواء.

٥. الذات كسياق Self as Context (الذات المُراقِبة): خبرة ذات، يمكنها مراقبة الأحداث والأحاسيس والأفكار والمشاعر والتصورات كما لو كانت على مسرح (السياق)، كيف تأتي وتذهب؛ إذ تمنح هذه الذات الملحوظة (المُراقِبة) الوعي استمرارية، في حين يتم فهم الأحداث الذهنية في تحول مستمر.

أحد الأصناف الخاصة لأفكارنا وقناعاتنا هو تلك الأفكار والقناعات التي تدور حولنا أنفسنا. فرضيات حول أنفسنا من نحو "لا أستطيع هذا"، أو "أحتاج إلى الانسجام"؛ يمكنها أن تسهم في إلى تجمد سلوكنا ونمونا النفسي. وتواجه نظرية القبول والالتزام هذا بتقنيات وتمارين خاصة، يستطيع من خلالها المتعالج (والمعالج) تعلم فك التماهي مع مثل هذه المفاهيم المضيق حول الذات. ويحتل هنا الاتصال الحذر (الواعي، اليقظ) مع موقعنا الذاتي الذي نخبر (نعيش) انطلاقاً منه كل شيء من جهة، ونراقب فيه في الوقت نفسه خبرتنا نحن، أهمية كبيرة. وتسمى نظرية القبول والالتزام هذا "الذات كسياق".

والتبديل الواعي للمنظور بين خبرة ومراقبة الخبرة الذاتية هو شكل آخر من الكينونة، التي تفقد فيها مفاهيم الذات معناها. وفي هذا الشكل من الكينونة لا نعود بحاجة لدحض الافتراضات السلبية عن ذاتنا أو للدفاع عن الصور الإيجابية لها. وهذا ما يفتح مساحة حرة جديدة لتنمية سلوكنا.

٦. فك الالتحام الاستعرافي (أو التعطيل الاستعرافي) Cognitive Difusion: هنا يتعلق الأمر بتعلم أخذ الأفكار والانفعالات والتصورات كما هي ("السكرتة الذهنية")، بأن نتمكن من الأخذ باسترخاء وليس كما تظهر أنها عليه (حقائق ينبغي علينا الاستجابة لها).

ويقصد هنا التوقف عن أخذ أفكارنا بشكل حرفي أو أخذها على مأخذ الجد. فحسب نتائج نظرية الإطار العلائقي RTF فإن استعاراتنا تميل إلى تنظيم نفسها في شبكات معقدة. ومن الممكن أن نغرق أنفسنا في هذه الشبكات إلى درجة أنها تؤثر على سلوكنا وخبرتنا أكثر من الخبرة المباشرة. وهنا نتحدث عن الانصهار أو الالتحام الاستعرافي Cognitive Fusion. ومثال على ذلك هو أحكامنا المسبقة التي قد تعيقنا عن رؤية

الكيفية التي يقابلنا فيها شخص ما مباشرة. وتتجلى إحدى الأشكال المتطرفة من الانصهار الاستعرافي في الهذيان الذهاني. وتهدف مهارة فك الالتحام الاستعرافي Cognitive Difusion إلى إعادة فتح بصر المتعالج (والمعالج) على ما يمر به مباشرة.

المزيد من المرونة النفسية

في علاج القبول والالتزام يتم النظر لاستراتيجيات القبول واليقظة Mindfulness على أنها استراتيجيات لتعديل السلوك لإطلاق الأفعال الملزمة. ويتجلى الهدف الأعلى في رفع المرونة النفسية، اللازمة من أجل حياة قيمة ضمن ظروف الحياة الداخلية والخارجية دائمة التغير. وتعني المرونة النفسية هنا أن يكون الشخص على اتصال كامل مع اللحظة الراهنة ويستطيع تغيير سلوكه أو التمسك به بشدة- حسب ما يتطلبه الموقف الراهن، والأهداف القيمة التي يضعها هو نفسه. فالمرونة النفسية في علاج القبول والالتزام ليست هدفاً بحد ذاته وإنما تكون في خدمة ما يرى الشخص أنه مهم له وجودياً. لهذا يتم عمل أهداف حياتية تقدم الحافز للتخلي عن سلوك التجنب الانفعالي، وفي الوقت نفسه تنمي هذه الأهداف الحياتية التصرف الملتزم والعازم بأن تنير الطريق نحو حياة مثمرة وذات معنى.

فائدة علاج القبول والالتزام ACT

في علاج القبول والالتزام ACT يتم الانطلاق من أنه لا توجد محكات صالحة بشكل عام لما هو صحيح وما هو خطأ. فالحقيقة هي دائماً مرتبطة بسياق، يتحدد في كل مرة بالأهداف المأمولة. حقيقي وصحيح ومفيد هو كل ما يسمح بتحقيق هدف ذو قيمة. وهكذا فلا يتم طرح قواعد بمعنى: "على هذا النحو ينبغي أن يتم الأمر"؛ وبدلاً من ذلك يتم السؤال: "هل أقترّب من خلال هذا من هدفي أكثر" أو هل أصبح أقرب إلى هدفي من خلال ذلك؟"

وأخيراً فإن الأساسي علاج القبول والالتزام ACT قائم على الخبرة. فمن خلال التدريب يتم جعل الكيفية التي تنظم فيها العمليات الذهنية فيما يتعلق بالمشاعر والأفكار والتصورات معاشة

هل يمكن التعلم الذاتي لعلاج القبول والالتزام:
واحد من الأجزاء المهمة لعلاج القبول والالتزام هو إدراك العمليات الانفعالية واللغوية والمكونة للواقع في النهاية مع التفكير. وهذا المظهر لا يعمل في العادة-على الأقل في المرحلة الأولى من دون معالج مدرب.

(قابلية للخبرة). وهذا المدخل يجيز بالطريقة الفردية والفعالة خبرة كيف يمكن التعامل مع العالم الداخلي بطريقة بناءة.

مجالات التطبيق والضمان الإمبيريقى

لا يسترشد علاج القبول والالتزام بالتشخيصات القائمة على المتلازمات من نحو الذي أس أم الخامس DSM-5 و الآي سي دي العاشر ICD-11. بل أن الأمر يتعلق بتصوير علاجي عابر للتشخيص، يسترشد بالمظاهر الوظيفية وليس بالشكلية للسلوك. وبما يتناسب مع الاتجاه الراهن للبحث العلاجي في علم النفس (على سبيل المثال Rosen & Davison, 2003) ينطلق علاج القبول والالتزام في التشخيص والمعالجة من المبادئ السلوكية والعمليات النفسية الصادقة إمبيريقياً، مما يجعل علاج القبول والالتزام مهماً للتطبيق في الحقول المختلفة خارج مجال التطبيق الإكلينيكي.

وعلى الرغم من أن البحث العلاجي الإمبيريقى لعلاج القبول والالتزام مازال في بداياته فإنه قد تم نشر عدد كبير من دراسات العلاج القائمة على العملية والنتيجة بنتائج جيدة. وحتى الآن فقد أثبت علاج القبول والالتزام فاعليته في صور مرضية ومشكلات مختلفة من نحو الاكتئابيات واضطرابات القلق والقهر والألم المزمن والأمراض الذهانية وأمراض الإدمان والإقلاع عن التدخين والصرع والسكري والوصمة والاحترق ومشكلات العمل، وقد نشر (هايس Hayes et al., 2006) مراجعة حوله.

فلسفة حياتية صغيرة

لا تبحث عن أية مشاعر للسعادة، ابحث عن الحياة القيمة. عندئذ سوف تشعر بالسعادة في بعض الأحيان وأحياناً لا تشعر. لا تسأل: "كيف أريد أن أشعر؟"، بل اسأل نفسك: "كيف أريد أن أعيش؟"

عندما تحب، وتعمل، وتتعرف على العالم، سوف تشعر بالألم، والخوف، والحزن. وإذا لم تحب وتعمل وتبتعد عن العالم لأنك لا تريد أن تشعر بالألم والخوف والحزن، فسوف تعاني. وهذه المعاناة ستكون معاناة متبلدة، شالة مقبضة، ضاغطة. المعاناة هي أن تعيش من دون أن تحيا. عقلك مهم، أنت بحاجة له. لكنه ليس دائماً صديقك. وبشكل خاص: عليه أن يفيدك، أن يخدمك، إنه أذاتك – وليس بالعكس. إنه يميل لنسيان ذلك. فلا تنسى أنت ذلك أبداً. مشاعرك مهمة. أنت بحاجة لها. تعامل معها بشكل جيد ولكن فكر: إنها آثار تاريخك الشخصي (إنها آثار حياتك). لا أكثر ولا أقل.

أنت إنسان ولست آلة، لا تتوقع أبداً أن تكون آلة. الآلات تستطيع ألا تخاف، ألا يخفق قلبها، ألا ترتبك، ألا تتألم. أما الإنسان فلا يستطيع ذلك. على الأقل ليس الناس الأحياء. ليس بالضرورة أن تكون الأفضل، ولا الأذكى، ولا أكثر واحد مقتنعاً بنفسه. سوف تنتقد نفسك كثيراً. وهذا جيد. فأنت بحاجة لشكك، حتى بنفسك، ولكن تعامل مع نفسك بشكل جيد (رفقاً بنفسك). كن عطوفاً، مهتماً، منفتحاً، مواسياً ورقيق القلب، حنوناً مع نفسك والآخرين. تعلم الصبح، عن نفسك وعن الآخرين.

اغرف من خبراتك الذاتية استفد مما تتعلمه من الحياة. استفد من ماضيك ولكن لا تستخدمه كسلاح ضد الآخرين، ولكن لا تستخدمه أيضاً كاعتذار عن أنك لا تعيش الحياة، عن أنك لم تستطع أن تعيشها.

تقبل ماضيك، فليس من الممكن تغييره، لم يعد قابلاً للتغيير. تقبل أن الحياة لا توزع الورق بشكل عادل، الحياة ليست عادلة، لا تستطيع الاعتراض على الأوراق التي تحصل عليها. تستطيع رميها أو قبولها ومواصلة اللعب. الخيار خيارك.

خلاصة:

علاج القبول والالتزام شكل من علاج عمره حوالي الثلاثين سنة، يسير بطريقه الخاص. إنه لا يركز على الاضطراب نفسه، بهدف التغلب عليه في النهاية، بل يساعد بدلاً من ذلك على البناء الفاعل للحياة على الرغم من المشكلات النفسية القائمة كالقلق. لا يهيمه التغلب على القلق، وإنما القيم والأهداف الشخصية. ما يهيمه هو تحقيق حياة مفعمة وباعثة على الرضا.

إنه يهتم بما هو مهم بالفعل بالنسبة للشخص، أي بما يسمى القيم. ومن يتأمل سرعان ما سيلاحظ بأن السعادة والأسرة والمهنة وكثير من الأمور الأخرى أهم من تجنب مواقف القلق. يساعد علاج القبول والالتزام على تقبل القلق وتعلم تحمله من أجل التمكن من القيام بأمر مهم. أما عن كيفية تأثيره فبدائية يصبح الإنسان واعياً بالأهداف الحياتية التي يريدها ويكتشف أن لديه أهداف حياتية ذات أولوية سيمنحه تحقيقها حتى مع قلقه. عليه ألا ينتظر ليتغلب على قلقه ليبدأ بالحياة. إنه يستطيع أن يبني حياته في هنا والآن على الرغم من قلقه كيفما شاء.

إن فكرة "دع القلق وابدأ الحياة" فكرة غير منطقية، ذلك أن القلق جزء متأصل من الحياة. ومن يسير وراء هذا المبدأ لن يبدأ الحياة أبداً لأنه سيكافح طوال عمره ضد القلق، الذي لن ينتهي.

والشعار البديل هنا "تابع الحياة واقبل القلق وتحمل وجوده"

ويستفيد من هذا النوع من العلاج مرضى القلق بشكل خاص، إلا أن المبدأ بحد ذاته ملائم في صور متعددة من الاضطرابات وله تطبيقات أكثر خارج المجال الإكلينيكي.