

ميشائيل بونه
Michael Bohne

العلاج بالذِّقِّ

مساعدة ذاتية للتغلب على الاضطراب

ترجمه انقله إلى العربية: أسامة زايد

Bitte klopfen!

Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe

Ins Arabische übertragen von Osama Zayed

2018

تصميم الغلاف: Heinrich Eiermann
صورة الغلاف: Marcus Zimmermann
تجهيز الطباعة: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach/Florian v. Wissel, Köln
تصميم التوضيحات والرسومات: Marcus Zimmermann, Deluzi Kommunikationsdesign, Berlin
www.deluzi.de
ترجمته ونقله إلى العربية: Osama Zayed, Wuppertal, o.zayed@t-online.de
طُبِعَ في ألمانيا
طباعة وتجليد: CPI books GmbH, Leck

الطبعة الأولى، 2018
ISBN: 978-8497-0224-3
© 2018 Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
حقوق الطبع محفوظة

إشارة ببليوغرافية من المكتبة الوطنية الألمانية
المكتبة الوطنية الألمانية تدرج هذا النشر في سجل المراجع الوطني: المزيد من
التفاصيل الببليوغرافية تجدها في الإنترنت: <http://dnb.ddb.de>

للتعرف علينا وعلى منشوراتنا ومؤلفينا نرجو زيارة
موقعنا على الإنترنت: www.carl-auer.de

إذا كنتم ترغبون في تلقي رسائل إخبارية الكترونية
من دار كارل أور للنشر، فيمكنكم الاشتراك وطلب
الرسائل من موقعنا: <http://www.carl-auer.de/newsletter>

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstr. 14 • 69115 Heidelberg
Tel +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Umschlaggestaltung: Heinrich Eiermann
Umschlagabbildung: Marcus Zimmermann
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach/Florian v. Wissel, Köln
Illustrationen: Marcus Zimmermann, Deluzi Kommunikationsdesign, Berlin; www.deluzi.de
Printed in Germany



Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Erste Auflage, 2018
ISBN 978-3-8497-0224-3
© 2018 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Ins Arabische übertragen von Osama Zayed, Wuppertal

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter:
www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

أقدم هذا الكتاب لكل من يسعى الى صنع واقعه بنفسه
والى تحرير نفسه من الأفكار السلبية والقيود التي تلتهم طاقاته
وتستنفذ قدراته
ولكل من يطمح الى التقدم واكتشاف مميّزاته الخاصة والتعرّف على
قدراته الفريدة من أجل
إبرازها واستغلالها للانتفاع و نفع الآخرين بها.

*Allen Menschen gewidmet, die ihr Leben selbst in die Hand
nehmen und sich aus energieraubenden Abhängigkeiten und von
inneren emotionalen Quälgeistern befreien möchten.*

*Allen, die sich weiterentwickeln wollen,
um das in ihnen liegende ganz Besondere und Einmalige
zu erkennen, zutage zu fördern
und in die Welt zu bringen, sodass möglichst viele Menschen
davon profitieren können.*

المحتويات

8	ملاحظات هامة
10	مقدمة الترجمة العربية
14	مقدمة 1
20	2 لِمَ تقنية العلاج بالدَّق
	3 أين تُجدي تقنية العلاج بالدَّق
23	وكم من الوقت تحتاج كي تحقق النجاح المنشود؟

Inhalt

Besonderer Hinweis	8
Geleitwort von Doris Schröder-Köpf	10
1 Vorwort	14
2 Warum klopfen?	20
3 Bei welchen Themen klopfen, und wie lange braucht es, bis es wirkt?	23
4 So geht das Klopfen	27
Kurzanleitung zur emotionalen Selbsthilfe mittels Klopfen	56

27	كيف تُمارَس تقنية الدَّق	4
	ما العمل عند فشل تقنية الدَّق في تحقيق	5
59	النتائج الإيجابية المنشودة؟	
73	إجراءات لتحسين الشعور بالارتياح	6
81	كلمة ختامية	
85	نبذة عن المؤلف	

5	Was, wenn das Klopfen nicht funktioniert?	59
	Arbeitsblatt 1: Selbstakzeptanz bzw. Selbstbestätigung	
	bei Selbstvorwürfen	67
	Arbeitsblatt 2: Selbstakzeptanz bei Vorwürfen	
	anderen gegenüber.	70
6	Strategien zur Steigerung des Wohlfühls	73
	Schlusswort	81
	Literaturempfehlungen	84
	Über den Autor	85

يهدف هذا الكتيب إلى عرض تقنية علاجية لمساعدة الذات من الناحية النفسية والعاطفية في كيفية التعامل مع المشاعر السلبية التي قد تنتابنا في حياتنا اليومية. وفي الإمكان استخدام هذه التقنية في التغلب على المتاعب والهموم اليومية التي يصاحبها العديد من الأفكار الهدامة والمخاوف والهواجس غير المريرة كرهبة التحدث أمام الناس أو الخشية من مقابلة معينة في هيئة حكومية أو الخوف من ردود فعل الآخرين وكذلك التوتر من الامتحانات والخوف من الفشل فيها. وبجانب ذلك تتواجد أيضا مشاعر غير إيجابية تظهر في حالات الغضب والغيرة وخيبة الأمل والشعور بالوحدة والإرهاق والإحباط النفسي أو الشعور بالحياء والخجل أو الإحساس بالذنب أو التعلّق بذكريات مؤلمة. كما وتساعد التقنيات والتمارين المشروحة في هذا الكتيب على تهدئة النفس أو التخلص من الإنفعالات المرتبطة بذكرى حوادث وصدمات مؤلمة تعرّضنا لها في الماضي وتركت أثرها في نفسيتنا. كالذكريات المؤلمة المتعلقة بالحرب والتشرد والتي ما زالت تسبب لنا القلق والاضطراب.

Besonderer Hinweis

Dieses Büchlein ist gedacht zur emotionalen Selbsthilfe bei unangenehmen Emotionen, wie sie die meisten Menschen in ihrem Alltag kennen. Man kann es nutzen bei gewöhnlichem Alltagsstress und einer Reihe anderer emotionaler Quälgeister, wie z. B. Auftretts-, Prüfungs-, Versagens- oder anderer Ängste, bei Ärger, Enttäuschungen, Eifersucht, Einsamkeit, Erschöpfung, Burn-out-Gefühlen, Frustrationen, Gefühlen von Peinlichkeit und Verlegenheit, Scham- und Schuldgefühlen oder unangenehmen Erinnerungen. Das Büchlein kann auch behilflich sein, sehr belastende Erlebnisse, die noch in einem nachwirken zu beruhigen oder gar aufzulösen. So können alle negativen und traumatischen Erlebnisse aus Flucht oder Krieg, die noch belastende Erinnerungen in einem verursachen, mit der hier beschriebenen Technik angegangen werden.

Dieses Büchlein ist nicht gedacht als alleinige Maßnahme zur Therapie behandlungsbedürftiger psychischer oder psychiatrischer

هذا الكتيب هو ليس إلا عرض لتقنية من التقنيات المتعددة ولا يصلح كوسيلة وحيدة لمعالجة مشاكل وأمراض نفسية تتطلب علاج جذري وعناية طبية. ومن يحاول تطبيق التمارين الموصوفة فيه واستخدام تقنية الدق للمعالجة الذاتية فإنه يقوم بذلك على عاتقه وعلى مسؤوليته الشخصية. فهدف المؤلف من الكتيب لا يرمي إلى تقديم نصيحة بذاتها أو وصفة طبية معينة أو تشخيص دقيق لعلاج محدّد.

وكل من يريد في نطاق مهنته معالجة مرضى أو باحثين عن علاج بإحدى تقنيات الدق أو ¹PEP (*Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie*) وهي فرع في علم النفس يركّز على كيفية التفاعل بين الجسد والباطن، يجب عليه الالتحاق في دورة تدريبية رغم ما يبدو من بساطة التمارين المشروحة في هذا الكتيب. وكذلك يمكن الاعتماد على المعروف في هذا الكتيب كتقنية علاجية وإرشادية لمساعدة الذات في التعامل مع الأمور الشديدة التعقيد دون الاستغناء عن استشارة المعالج النفسي أو إشراف الطبيب.

Probleme oder Erkrankungen. Wer mittels der beschriebenen Übungen und Klopftechniken eigene Anliegen angeht, tut dies natürlich auf eigene Verantwortung hin. Der Autor beabsichtigt nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder dezidierte Therapieempfehlungen zu geben.

Wer professionell Patienten¹ oder Klienten mittels einer der Klopftechniken oder PEP² behandeln möchte, sollte trotz der bisweilen einfach anmutenden Techniken unbedingt eine Fortbildung absolvieren.

Im Rahmen eines Coachings, einer Psychotherapie oder einer medizinischen Behandlung kann das vorliegende Büchlein in Absprache mit dem Arzt, Behandler, Coach oder Psychotherapeuten gut als Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe auch bei größeren oder komplexeren Themen fungieren.

¹ Wenn ich in diesem Buch nur die männliche grammatische Form wähle, so tue ich dies lediglich aus Gründen einer besseren Lesbarkeit. Eigentlich könnte man auch durchgängig die weibliche grammatische Form wählen, dies hat jedoch mein männlich denkendes Gehirn leider nicht hinbekommen. Ich bitte, dies zu entschuldigen.

² Prozessorientierte Energetische Psychologie bzw. Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie.

مقدمة الترجمة العربية

يتطلب تأقلم المغترب مع بيئة ثقافية جديدة والتعايش مع شروطها جهداً ذاتياً وروحاً معنوية عالية، خاصة وأن الهجرة من الوطن قد تكون في كثير من الأحوال قسرية وليست بمحض الإرادة. فيجد المهاجر نفسه متحملاً مسؤولية تنظيم حياته وحياة أفراد أسرته تحت ظروف الغربة في بلد أوروبي. ويخوض هذه التجربة في الوقت الحالي مئات الآلاف من المهاجرين الذين لجؤوا إلى ألمانيا في السنوات الأخيرة.

إنّ النزوح عن الوطن والتشردّ بحد ذاته يسبب لدى الكثيرين ضغوطات نفسية مؤرقة، ناهيك عن التخوف من المستقبل الغامض في موطن غريب والقلق على أفراد الأسرة المتواجدين خارج ألمانيا. وإلى جانب الهواجس والهموم الشخصية يتحتم على المهاجر فوق ذلك التعامل مع شتى العقبات البيروقراطية في الغربة. فقد استمعت لكثير من روايات اللاجئين مختلف الأعمار تشير إلى مدى معاناتهم نتيجة خبرات الماضي وتكشف بوضوح عن حجم همومهم الإنسانية التي لا تقتصر أسبابها فقط على تباين الخلفية الثقافية. وذلك خلال عملي التطوعي بمنصبي الفخري كمفوضة لشؤون اللاجئين

Geleitwort

In einer neuen kulturellen Umgebung anzukommen und sich zurechtzufinden, erfordert eine Menge Kraft. Besonders dann, wenn man nicht freiwillig seine Heimat verlassen hat und sich nun gezwungen sieht, das eigene Leben und das der Familie in einem fremden Land aufzubauen. Diese Erfahrung machen derzeit auch mehr als 120.000 Menschen, die im Jahr 2017 (bis einschließlich September) als Geflüchtete nach Deutschland gekommen sind.

Für viele von ihnen erzeugt die eigene Fluchterfahrung einen enormen psychischen Druck, in Deutschland erfolgreich Fuß zu fassen. Gerade wenn Angehörige zurückgelassen wurden. Hinzu kommen die vielfältigen, nicht zuletzt bürokratischen Hürden zur Integration. In meinem Ehrenamt als Niedersächsische Landesbeauftragte für Migration und Teilhabe haben mir viele Mitmenschen – junge wie ältere – von Ihren Traumata und Existenzängsten berichtet, von ihren nicht nur kulturell bedingten Unsicherheiten und Zweifeln. Ich habe erkannt: Die unfreiwillige Flucht aus der Heimat lässt

والخدمات التعليمية. وأدركت بعد هذه التجربة وخاصة من خلال الاستماع إلى اللاجئين وتفهم معاناتهم أنّ النزوح عن الوطن الأم يمس دائماً بصحة الإنسان النفسية ويزعزع كيانه، لأنّ التشرد يشكّل اقتلاعاً لجذوره وسلباً لجوانب كثيرة من حياته.

وتُلحّ الضرورة على تقديم المساعدة المعنوية والعلاجية للاجئين الذين تطاردتهم صدمات الماضي وذكرياته، حتى يتمكنوا في نهاية المطاف التغلب على العقبات التي تقف في طريق بناء حياتهم في الغربة والاندماج في المجتمع الجديد. ويقدم المركز الإستشاري للصحة النفسية (*Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge (NTFN)*) في ولاية نيدرساكسن (ساكسونيا السفلى) *Niedersachsen* المساعدات اللازمة للاجئين فيما يتعلق بالأمور الاجتماعية والنفسية. وإلى جانب هذه الرعاية الرسمية من قبل المؤسسات هنالك أمر آخر في غاية الأهمية وهو ضرورة احتكاك اللاجئين بالسكان المحليين وبناء علاقات معهم. ويعمل بهذا الصدد مئات الآلاف من المنسقين والمساعدين المتطوعين في ولاية *Niedersachsen* وفي كافة أنحاء جمهورية ألمانيا الاتحادية على تيسير أمور الوافدين الجدد وتسهيل معيشتهم في ألمانيا، حتى يتولد لديهم الشعور بالانتماء إلى مجتمعهم الجديد. فالشكر كل الشكر والامتنان على عطائهم وجهدهم الجليل والتقدير والعرفان على ما قاموا به من دور رائد.

keinen Menschen unversehrt, weil sie entwurzelt und beraubt, in vieler Hinsicht.

Für traumatisierte Neuangekommene sind psychologische und medizinische Hilfe und Zuwendung besonders wichtig und notwendig, damit sie sich auf den ohnehin oft langen und steinigen Weg der Integration begeben können. In Niedersachsen ist hier das Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge (NTFN) eine wichtige Anlaufstelle, wo die Betroffenen eine fachgerechte psychosoziale Hilfe erhalten. Neben einer solchen professionellen Betreuung ist aber noch eines wichtig: der Kontakt zur hiesigen Bevölkerung, die ihren neuen Mitmenschen das Gefühl der Zugehörigkeit vermittelt, das Gefühl, ein willkommenes Teil unserer Gesellschaft zu sein. Millionen von haupt- und ehrenamtlich tätigen Bürgerinnen und Bürgern in Niedersachsen und in der ganzen Republik haben dies in den vergangenen Jahren beeindruckend unter Beweis gestellt. Dafür können wir alle sehr dankbar sein.

Nun zu diesem Büchlein: Es gibt eine Vielzahl von klugen psychotherapeutischen Methoden, die geflüchteten Menschen helfen können, ihre Ängste in den Griff zu bekommen, Unsicherheiten ab-

رؤوس أقلام عن هذا الكتيب: تتوفر طرق وأساليب علاجية ناجحة تساعد في التغلب على الاضطرابات وحالات القلق وكذلك في التعامل مع حالات الضغط العصبي الناجمة عن ظروف معيشية صعبة أو عن تجارب شخصية سلبية في مجرى الحياة مثل التغرّب والتشرد وتحديات التأقلم مع الوطن الجديد. وتنتمي إلى تلك الأساليب العلاجية تقنية الدَّق أو النقر بأطراف الأصابع على نقاط معينة في الجسم. ويرتكز تطبيقها العملي المشروح في هذا الكتيب على أساسها العلمي المسمى بالألمانية *Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie*. ومعناه التقريبي هو علم النفس القائم على التفاعل بين الجسد والباطن. وما يبدو، نظرا إلى المصطلح العلمي، أمرا معقدا أو غامضا هو من الناحية العملية تقنية سهلة التطبيق وأثبتت من خلال التجربة نجاحها في تقليص المشاعر السلبية ويتعلم أداءها الباحث عن العلاج بذاته. إنَّ التقنية المشروحة في هذا الكتيب هي بمثابة إرشاد لمساعدة الذات من الناحية النفسية في كثير من حالات التوتر وذلك دون الاستغناء عن استشارة إخصائي. إنَّ إتقان تطبيق هذه الوسيلة العلاجية يساهم في التغلب على الشعور بالتوتر والارتباك خاصة قبيل المواقف العصيبة والمحرجة التي يواجهها الغريب في وطنه الجديد مثل المثلث أمام الهيئات الحكومية أو إجراء الامتحانات اللغوية أو التأهيلية أو المشاركة في جلسات أولياء الأمور بمدارس ذويهم. كما ويمكن الاعتماد على التقنيات التي يعرضها ويشرحها الدكتور ميشائيل بونه في هذا

zubauen und Stresssituation in der neuen Umwelt einzudämmen. Dazu zählt auch die so genannte „Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie“, die im Mittelpunkt des vorliegenden Buches steht. Was so kompliziert klingt, ist aber eine denkbar einfache und in der Praxis der Angstreduktion bewährte Technik: das Klopfen. Es handelt sich um eine Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe, mit der die Betroffenen – möglichst nach Absprache mit einem professionellen Therapeuten – ihre angst- und stressgesteuerten Gefühle kontrollieren können. Gerade vor schwierigen Situationen wie Anhörungen bei Behörden, Sprachkurstests oder Elterngesprächen in der Schule kann die von Dr. Michael Bohne vorgestellte Methode für viele ein kluges und zur langfristigen Traumatherapie ergänzendes Mittel der Selbsthilfe sein.

Die große Verbreitung und Resonanz, die Dr. Michael Bohne mit der deutschen Fassung von „Bitte klopfen!“ bereits erzielt hat, spricht für sich. Den gleichen Erfolg wünsche ich der Übersetzung in arabischer Sprache.

Besonders aber hoffe ich für all jene, die sich mit ihren fluchtbedingten und deshalb so verständlichen Ängsten und Emotionen

الكتيب كوسيلة علاج ذاتية ترافق علاج نفساني متعمق يخضع إليه المريض أو الباحث عن العلاج على المدى الطويل تحت إشراف إخصائي.

إنّ الصدى الذي لاقاه كتيب الدكتور ميشائيل بونه *„Bitte klopfen“* وردود الفعل الإيجابية وانتشاره الواسع في مجال الصحة النفسية والعلاج النفساني كلها دلائل على مدى قبول هذه الوسيلة العلاجية ونجاحها. ونتمنى أن يلقى هذا الكتيب الصادر باللغّة العربية نفس النجاح والانتشار الذي يحظى به في الأوساط الناطقة بالألمانية.

وأتمنى أن يقدّم هذا الكتيب الإفادات والإرشادات لجميع الوافدين الجدد العازمين على التخلص من اضطراباتهم ومخاوفهم الناجمة عن الحرب والتشرّد على أمل اجتياز مرحلة المعاناة والانطلاق إلى مستقبل أفضل. تمنياتي القلبية لكل هؤلاء ولذويهم بمستقبل يسوده الخير والسلام والاستقرار في وطنهم الجديد.

من دوريس شرودر-كوبف
مفوّضة لشؤون اللاجئين والخدمات التعليمية في ولاية نيدرزاكسن

auseinandersetzen möchten, dass sie in diesem Büchlein eine kleine Hilfestellung finden. Ihnen und ihrer Familie wünsche ich alles Gute und eine gute Zukunft in unserem Land.

Doris Schröder-Köpf
Niedersächsische Landesbeauftragte für Migration und Teilhabe

1 مقدمة

إذا نظرنا الى العوائق التي تعترض سبيلنا إلى تغيير وضعنا النفسي وتحسينه، فنجد ثلاثة أنواع من هذه العوائق التي تُعرقل أو تُفشَل تطوير وتنمية الذات:

- مشاعر سلبية تقيد سلوكنا وتوجهه
- علاقات مقيّدة تحطّ من قدر ذاتنا وتحقّرها
- مُعتقدات أو هواجس وأفكار تحدّ من إمكانياتنا الإبداعية

والأخيرة منها وهي الهواجس والأفكار المعرّقلة ناجمة غالباً عن المشاعر السلبية أو عن العلاقات المقيّدة والعلاقة السلبية بالذات. المقصود في العلاقة السلبية بالذات هو على سبيل المثال النظرة المتدنية للذات والتي قد تتكون لدينا كنتيجة لتجارب سلبية في مجرى الحياة. المعتقدات والأفكار المقيّدة تقف عقبة أمام تنمية قدراتنا وطاقاتنا أو حتى تُفشَلها. ومن أمثلة الأفكار السلبية والهواجس المعرّقلة التعبيرات الشائعة التالية: ليس في مقدوري أن ...، لن أحسن ...، في الغالب لن أنجح في ...، أنا لا استحقّ ...،

1 Vorwort

Wenn man genau schaut, welche Hürden sich uns, wenn wir uns weiterentwickeln wollen, in unserer Selbstentwicklung in den Weg stellen, dann kann man sagen, dass es im Grunde drei Arten von Hürden sind:

- einschränkende Gefühle
- einschränkende Beziehungsmuster
- einschränkende Glaubenssätze.

Letztere sind häufig die Folge von unangenehmen und einschränkenden Gefühlen oder einschränkenden und entwertenden Beziehungsmustern. Mit Beziehungsmustern ist die Art und Weise der Beziehung zu sich selbst und zu anderen gemeint. Einschränkende Glaubenssätze sind Gedanken, die uns an der kurzen Leine halten und die Entfaltung der in uns liegenden Potenziale und Möglichkeiten erschweren, wenn nicht gar verhindern. Solche Glaubenssätze können z. B. sein: *Ich kann das nicht, Ich bin das nicht wert, Andere*

غيري أشطر منّي ...، أخشى أن أقول لا ...، لازم أظل متواضعا ولا أكون متكبرا ... وإلى آخره من التعبيرات المتشائمة. فما هو العمل وما هو السبيل؟
 المثل الشعبي المعروف يقول: "في كثير طرق بتوصل على الطاحونة"، ومغزاه هو أن هناك العديد من الطرق والسبل التي تؤدي إلى الهدف المنشود. ففي السنوات الأخيرة التفتت الأنظار إلى تقنية فعّالة أثبتت خلال التطبيق فائدتها في المساعدة الذاتية وحققنا نجاحها في علاج الضغوطات والاضطرابات وتحسين علاقة الشخص بذاته، وهي تقنية علاجية حديثة تعتمد على الدقّ وتنتمي إلى ما يسمى بالألمانية *Energetische Psychologie* وهي بمثابة علم النفس القائم على تفعيل الطاقات الإيجابية الكامنة.

ملاحظة: كل تقنيات الدقّ العلاجية تعتمد على النقر بالأصابع على نقاط معينة في الجسم مثل نقاط الوخز بالإبرة الصينية (*Akupunkturpunkte*) وذلك بغرض التخفيف من حدة المشاعر السلبية في الدماغ العاطفي، مثل التوتر والخوف والغضب والارتباك والاضطراب. وأثناء الدقّ يتم ترديد جمل وعبارات إيجابية لتوكيد وتعزيز الذات علاوة على استخدام ممارسات علاجية أخرى تجدد نشاط العقل وتنمي قدراته على التفكير السليم وإيجاد الحلول.

sind interessanter als ich, Nein sagen ist gefährlich, Bleib auf dem Boden, Heb nicht ab etc. Was nun wenn man sie hat?

Es gibt viele Wege, die nach Rom führen, und jeder ist auf eine andere Art und Weise gut. In den letzten Jahren hat ein neuer Weg für Furore gesorgt, der sich als ausgesprochen hilfreich und nützlich für eine effiziente emotionale Selbsthilfe und für eine Verbesserung der Selbstbeziehung, also der Beziehung, die wir zu uns selbst haben, erwiesen hat. Gemeint ist die Klopftechnik aus der sogenannten Energetischen Psychologie.

Merke: Bei allen Klopftechniken werden bestimmte Akupunkturpunkte beklopft, während man gerade Stress, Angst, Ärger, Hilflosigkeit oder andere unangenehme Gefühle empfindet. Dadurch wird die Intensität der störenden Emotionen im Gefühlshirn reduziert. Darüber hinaus werden selbstakzeptierende Affirmationen ausgesprochen und noch weitere Strategien genutzt, die unser Gehirn wieder in einen lösungskompetenteren Zustand versetzen.

قد تبدو هذه التقنية غريبة من الوهلة الأولى، ولكن أليس من الأغرب عدم الإقدام على خطوة أساسية لتنمية الذات والارتقاء بها بسبب الخوف من الشروع في استخدام هذه الوسيلة العلاجية؟ أليس من الأغرب حالة الخوف من ركوب الطائرة أو خشية الناس وتجنبهم أو عادة التكلم بصوت مرتعش أو الخوف غير المبرر من مواقف لا تستدعي في الواقع كل هذه الهواجس والمخاوف؟ أليس من الأغرب سيطرة المشاعر السلبية علينا وهيمنة العلاقات السلبية على نفوسنا والتي تحطّ من قدرنا وذاتنا وتحدّ من استغلال طاقاتنا الكامنة وقدراتنا المتاحة؟ إن كل ما تم ذكره من الأمثلة هو في الحقيقة شديد الغرابة إلا أنه يبدو طبيعياً أو بمعنى آخر واسع الانتشار. وبالرغم من شيوع هذه الظواهر النفسية السلبية فليس هناك ما يفرض علينا قبولها أو الاستسلام لها كقضاء وقدر. وتنتمي إلى تقنيات الدقّ العلاجية عدة مناهج متشابهة نابعة من أصل واحد وقد عرضها وأوضحها مُختلف الإخصائيين، غير أنها تطورت في السنوات الأخيرة وسلكت اتجاهات مختلفة (Bohne 2008a).

Dieses Vorgehen sieht natürlich eigenartig aus. Aber wer hat denn gesagt, dass es weniger eigenartig aussieht, wenn Menschen einen wesentlichen nächsten Entwicklungsschritt nicht gehen, weil sie sich nicht trauen? Oder wenn Menschen aus Angst nicht in ein Flugzeug steigen, öffentliche Auftritte meiden oder mit zitternder Stimme sprechen oder sich vor eigentlich ungefährlichen Situationen fürchten? Oder wenn sie sich von unangenehmen Gefühlen oder unangenehmen Beziehungen derart beherrschen lassen, dass sie ihre vorhandenen Potenziale nicht leben? All das sieht doch im Grund genommen ziemlich eigenartig aus, ist aber ganz normal im Sinne von häufig vorkommend. Doch darin muss man natürlich nicht stecken bleiben.

Zu den Klopftechniken gehören verschiedene sich teils sehr ähnelnde Ansätze, die von unterschiedlichen Menschen beschrieben wurden. Die Techniken haben alle eine gemeinsame Wurzel, haben sich jedoch in den letzten Jahren in unterschiedliche Richtungen weiterentwickelt (Bohne 2008a).

ملاحظة: إنَّ الرّائع في تقنية الدَّقِّ هو أننا نمتلك في أيدينا الإمكانية والوسيلة الفورية لمساعدة الذات نفسياً بصورة فعّالة.

وهذه التقنية تقوم على فكرة بسيطة يمكن اعتبارها بالفعل فكرة جديدة من نوعها ومستحدثة بل وتتسم بالطموح. خاصة وأننا لم نتعرف، مثلاً طوال أيام المدرسة، على تقنية مشابهة قليلة التعقيد وذات فاعلية عالية كأداة لمساعدة الذات نفسياً. إن وسيلة PEP هي بمثابة تطوير حديث لتقنيات الدَّقِّ التي تتضمن أهدافها إزالة الغموض عن الـ *Energetische Psychologie* وفسح المجال لنظرة علمية عليها (Bohne 2010). وما أننا نعيش في عصرٍ حديثٍ تتطلع فيه غالبية الناس إلى الاستقلال الذاتي، فإن الأساليب المُساعدَة في التعامل مع الضيق النفسي بهدف تقليصه إلى أقصى درجة وبشكل محسوس تتناسب مع روح هذا العصر ومعطياته.

Merke: Das Faszinierende an den Klopftechniken ist, dass wir etwas in den Händen haben, das uns eine Möglichkeit zu effizienter emotionaler Selbsthilfe eröffnet.

Diesem Aspekt wohnt tatsächlich etwas Revolutionäres inne. Denn niemand hat uns z. B. in der Schule eine vergleichsweise gut wirksame und einfach anzuwendende Technik zur emotionalen Selbsthilfe gezeigt. PEP³ ist eine zeitgemäße Weiterentwicklung der bekannten Klopftechniken, der es unter anderem darum geht, die Energetische Psychologie zu entmystifizieren und somit einer wissenschaftlichen Betrachtungsweise zugänglich zu machen (Bohne 2010).

Nun leben wir in einer Zeit, in der immer mehr Menschen sich unabhängig von anderen machen möchten. Da passen Techniken, mit denen man ein ganz gutes Stück seiner eigenen belastenden Emotionen reduzieren kann, natürlich gut in die Zeit.

3 Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie.

ملاحظة: إن التعامل مع الأمور النفسية يتطلب الذكاء وعدم التردد في التوجه إلى الإخصائي أو المعالج النفسي في حالة عدم إحراز التقدم أو النجاح في المعالجة الذاتية للأمور النفسية وكذلك في حالة الافتقار للنتيجة المنشودة أو حالة الإحساس بالارتباك بسبب ممارسة هذه التقنية.

في حال أنك عشت في الماضي ظروف صعبة وواجهت مواقف أثرت سلبياً على نفسك وتشعر بعدم قدرتك على التخلص من المشاعر السلبية والعبء النفسي المهيمن عليك أو تشعر بأنك تكاد أن تفقد صوابك فقد يكون من المفضل أن تتعرف في إطار علاج نفسي، إضافة إلى تقنية الدقّ، على أساليب وتقنيات أخرى تساعدك في معالجة الجروح النفسية الناجمة عن صدمات الماضي المؤلمة. فقد يميل البعض، وعلى وجه الخصوص إن طالت المعاناة النفسية، إلى الوقوع في مصيدة هؤلاء المبتشرّين والمنقذين الذين يقتصرون في عملهم على تقنية أو وسيلة واحدة لمعالجة كل المشاكل. وهذا لا ينفع طالب المساعدة، بل قد يكلفه أكثر من وسعه.

رهما تعرف طبيبا أو مرشدا أو معالجا نفسانيا تقوم باستشارته في أمورك الشخصية والنفسية وقد يكون أحد هؤلاء المتخصصين قد أشار عليك بمراجعة هذا الكتيب أو

Merke: Bleiben Sie jedoch bitte so clever, und gönnen Sie sich Hilfe von außen, z. B. durch einen erfahrenen Coach oder Psychotherapeuten, sollten Sie an Ihrem Anliegen alleine nicht weiterkommen oder sollte das Klopfen bei Ihnen als Selbsthilfetechnik nicht wirken oder Sie verunsichern.

Sollten Sie sehr unangenehme Dinge in der Vergangenheit erlebt haben, Dinge, die zu verarbeiten für Sie zu viel war, oder sollten Sie glauben, belastende Gefühle könnten Sie überfluten oder Sie könnten den Verstand verlieren, dann könnte es sein, dass es besser ist, die Klopftechnik und darüber hinaus natürlich noch andere hilfreiche Strategien und Techniken in einer Psycho- oder Traumatherapie kennenzulernen. Gerade wenn man sehr lange gelitten hat, läuft man auch Gefahr, den – vorlauten – Heilsversprechen so mancher Klopfanwender auf den Leim zu gehen und sich selbst zu überfordern.

Vielleicht haben Sie aber auch schon einen Coach, Arzt, Psychotherapeuten oder Heilpraktiker, mit dem Sie an Ihrem Thema gemeinsam arbeiten. Vielleicht hat er oder sie Ihnen sogar dieses Büchlein als Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe empfohlen oder

أهداك نسخة منه. وهذه المبادرة هي في واقع الأمر مبادرة ممتازة، ولكن دعني أوجه لك النصيحة التالية: لا تتوجه لأي معالج يعتمد على تقنية الدَّق فقط لا غير. خاصة وأن هذه التقنية لدى الأخصائيين من الأطباء والمعالجين ليست إلا تقنية إضافية مساعدة، بمعنى أن معرفة الوسائل والأساليب العلاجية الأخرى وإتقان تطبيقها هو شرط هام ومفروض على جميع هؤلاء المتخصصين. وكما يقال بالعامية: "اللي حامل دايماً بس شاكوش يشوف كل مشكلة مسمار". فمن البديهي أن كل مشكلة ولها حل، ولكن الحلول متعددة الأنواع ومختلفة الأساليب.

إنه من الأفضل دائماً الاعتماد على إحساسك وشعورك بدرجة التفاهم القائم بينك وبين المعالج. فيُعد توافر الارتياح الشخصي معه والثقة فيه من أكثر الشروط أهمية. ولكن الغاية الأساسية في هذا الكتيب هو، كما ذكرنا، تعريفك على أساليب لمساعدة الذات.

mitgegeben. Dann ist das wunderbar. Wenn ich Ihnen jedoch einen Rat geben darf: Gehen Sie nicht zu jemandem, dessen einzige Technik oder Methode das Klopfen ist. Das Klopfen ist für professionelle Coachs, Psychotherapeuten, Ärzte und Heilpraktiker lediglich eine Zusatztechnik. Ihr Ansprechpartner sollte also noch über verschiedene andere Werkzeuge verfügen. Denn auch hier gilt:

Hat man als einziges Werkzeug nur einen Hammer, so erscheint ein-nem jedes Problem dieser Welt wie ein Nagel.

Und achten Sie auf Ihr Bauchgefühl, darauf, ob Ihr Gegenüber zu Ihnen passt und ob er Ihnen guttut. Nicht jeder Mensch passt zu jedem Coach, Arzt oder Therapeuten. Die Chemie muss stimmen. Doch hier soll es ja in erster Linie um Selbsthilfe gehen.

2 لِمَ العِلاجُ بالدَّقِّ؟

قد تبدو تقنية الدَّقِّ أو النقر الخفيف بأطراف الأصابع على نقاط الوخز عند علاج المشاعر السلبية وسيلة علاجية غريبة وغير مألوفة لدى الكثيرين، ولكن ممارسة هذه الوسيلة قد تُعجِّل وصولنا إلى الهدف وهو التغلُّب على هذه المشاعر السلبية. ومن المعروف أنَّ مشاعرنا تكمن في شقِّ قديم من الدماغ، معروف باسم دماغ الثدييات أو الدماغ العاطفي. فعندما نشعر مثلاً بالخوف يكون هذا الشق من الدماغ في غاية النشاط. وإذا اعتمدنا في هذا الحال على قشرة الدماغ أي العقل المفكر جاهدين إقناع أنفسنا بعدم وجود ما يقلق فنلاحظ في أغلب الأحيان أنَّ الإدراك العقلي يبقى للأسف عديم التأثير فيما يتعلق بالمشاعر السلبية. فالخوف يظل غالباً على نفس الدرجة غير مبال بتعليقات وتعليمات العقل المفكر. والغالبية تدرك هذه الظاهرة من خلال تجارب وخبرات تحت وطأة المعاناة من الخوف. وهذه الحقيقة تدفع للأسف بالأكثرية إلى التقليل من قدر نفسها وتتصرف على أنَّ الذنب في ذلك هو ذنبها ومسؤوليتها. والبعض يتوقع تلقائياً السيطرة على مشاعر هي من الناحية العملية غير قابلة للتحكُّم العقلي وهذا يعود، كما ذكرنا، إلى بنية الدماغ وتركيب الجهاز العصبي. فحينما يكون شق الدماغ المسؤول عن

2 Warum klopfen?

Natürlich wirkt es für viele Menschen zunächst etwas kulturfremd, ja vielleicht sogar bizarr, wenn man sich bei unangenehmen Emotionen selbst auf bestimmte Akupunkturpunkte klopfte. Es könnte sich jedoch als erstaunlich interessante Abkürzung zum gewünschten Ziel erweisen, vor allem, wenn es darum geht, unangenehme Gefühle zu überwinden. Unsere Gefühle sind nämlich in einem sehr alten Hirnareal, dem limbischen System, auch Säugetierhirn genannt, organisiert. Wenn wir z. B. Angst haben, dann ist dieses Hirnareal sehr stark aktiviert. Wenn man sich nun mittels Großhirnrinde, also Verstand, sagt, dass man doch keine Angst zu haben braucht, macht man vermutlich die Beobachtung, dass diese kognitive Einsicht leider oft nicht wirklich hilft. Die Angst bleibt häufig unverändert und lässt sich durch schlaue Kommentare aus der Großhirnrinde nicht wirklich beeindrucken. Wer hat das nicht schon erlebt? Leider führt diese Beobachtung bei vielen Menschen zu einer Selbstabwertung, da sie die Erwartung an sich haben, dass

المشاعر في غاية النشاط فإنه في هذا الحال شبه مستقل ولا يستجيب للعقل المفكر وهذا لكي نكون في حالة الخطر على استعداد للمجابهة والدفاع الفوري وبدون لف ودوران أو الفرار، حين تبدو المجابهة عبثية. وعدم اكتراث العقل العاطفي للتعليقات والتعليمات الآتية من العقل التحليلي، سواء كانت ذكية أو غير ذكية، فهو سلوك يمكن اعتباره بمثابة برنامج بيولوجي فطري ساعد قديما الكثيرين من أسلافنا على إنقاذ حياتهم وقت الخطر ونبّههم دائما من المخاطر التي كانت تهددهم. غير أن هذا العقل العاطفي المختص بالإنذار عند الطوارئ قد يتحرك أحيانا بسرعة وينطلق منذراً قبل الأوان على اعتبار أن أحد المواقف خطير ومقلق. موقف هو ربما قد كان في الماضي بالفعل خطير - عندما كنا أطفالاً أو عندما مرّت بنا ظروف وتجارب عانينا فيها، أما في الوقت الحالي فلا يشكّل هذا الموقف أي خطر واقعي. ولكن فهم هذا السياق على هذا النحو هو مجرد إدراك ذهني تحليلي غالباً لا ينفعنا في التخلص من المشاعر السلبية، لأنّ رد الفعل الناجم عن العقل العاطفي والجسد يتم بصورة تلقائية وعفوية كما قلنا من قبل. إنّ القدرة الدماغية على تسجيل التجارب السلبية في الذاكرة بغرض الحماية من الأزمات والمخاطر هي قدرة خارقة ورائعة ولكن هذه المقاصد الحسنة من جانب القدرات الدماغية قد تبالغ في تقييم حجم المخاطر والأزمات وتفترط في رد الفعل.

das doch eigentlich funktionieren müsste. Aber das geht schlicht und ergreifend aus anatomischen und neurophysiologischen Gründen nicht. Wenn unser Gefühlshirn stark aktiviert ist, macht es sich quasi unabhängig vom Großhirn, damit wir z. B. bei Gefahr sofort und ohne große Umschweife handeln und zur Gegenwehr ansetzen oder uns bei vermuteter Erfolglosigkeit der Gegenwehr in Sicherheit bringen, also fliehen. Die Unbeeindruckbarkeit des Gefühlshirns durch kluge oder auch nicht so kluge Kommentare aus der Großhirnrinde ist ein biologisches Programm, das unseren Vorfahren in Gefahrensituationen das Leben gerettet hat und auch uns auf Gefahren hinweist. Nun springt dieses Notfallprogramm leider manchmal zu früh an, bzw. unser automatisiertes Frühwarnsystem hält etwas für eine Gefahr, was vielleicht früher, als wir Kinder waren oder als wir vielleicht etwas Belastendes erlebt haben, tatsächlich mal eine Gefahr war, nun aber keine mehr ist. Nun hilft, wie gesagt, das reine Denken oft nicht weiter, da unser Körper ganz automatisch reagiert. Eigentlich toll, dass unser Körper bzw. unser Gehirn sich unangenehme Sachen so gut merken kann und uns vor nochmaligen unangenehmen Erlebnissen schützen möchte. Leider meint er es nur

ملاحظة: على حسب ما اكتسبناه من وراء المراقبة والتأمل يمكن القطع بأن الدَّق يؤثر بصورة مباشرة على العقل العاطفي، حيث أن الدَّق أو النقر على نقاط معينة عند الشعور بضيق نفسي أو توتر في المشاعر يجعلنا قادرين في كثير من الأحيان على تخفيف حدة التوتر والاضطراب بشكل محسوس.

فالدَّق هو من الناحية العملية وسيلة سهلة الاستخدام تأخذ بعين الاعتبار أن مشاعرنا السلبية تظهر في البدن وبالتالي يمكن من خلال تقنية الدَّق أو النقر بأطراف الأصابع على نقاط الوخز إحداث التواصل مع تلك المشاعر والتأثير عليها أينما تظهر أي في الجسد. وكما قال الباحث المعروف أنتونيو داماسيو: "الجسد هو مسرح العواطف والمشاعر".

allzu gut mit uns und schießt bisweilen eben etwas über das Ziel hinaus.

Merke: Aller Beobachtung nach wirkt das Klopfen direkt auf unser Gefühls-hirn. Das heißt, wenn wir auf bestimmte Akupunkturpunkte klopfen, während wir eine unangenehme oder belastende Emotion⁴ erleben, haben wir gute Chancen, dass sich der Stress, das Unbehagen, die uns belastenden unangenehmen Gefühle reduzieren lassen.

Das Klopfen ist quasi eine ganzkörperliche Maßnahme, die unseren unangenehmen Gefühlen dort begegnet, wo sie sich uns mitteilen, auf der Ebene des Körpererlebens. Der bekannte Hirnforscher Antonio Damasio spricht vom Körper auch als *der Bühne der Gefühle*.

⁴ Wenngleich in der psychologischen Forschung Emotionen und Gefühle unterschieden werden, werden sie hier der Einfachheit halber gleichgesetzt, da eine Unterscheidung für die Anwendung der Klopftechniken nicht notwendig ist.