نشأة العلاج المعرفي السلوكي

إن التسلسل التاريخي للعلاج المعرفي السلوكي يعود إلى الفلسفة، وبالتحديد إلى زمن الرواقيين " stoics، حيث أشارت الفلسفة الرواقية إلى أن الأحداث والمواقف التي تحصل للإنسان ليست وحدها المسؤولة عن تغيير مزاجه، بل هو راجع الى فكرة الإنسان عن هذه الأحداث (إبكتيتوس، ماركوس، أوريليوس،...)، حيث يرى هؤلاء الفلاسفة الرواقيين أن الواقع ليس هو العائق أمام سعادتنا وإنما التصورات التي نكونها عنه، ومصدر الشقاء ليس هو الواقع الخارجي وإنما في طريقة تفكيرنا فيما يحدث لنا.

أيضا تحدث أفلاطون أن هذا العالم موجود بين العقل وما هو مقدم كحقيقة في هذا العالم.

من جهة أخرى كانت تهدف الحوارات الجدلية لسقراط بأن يبتعد الفرد عن إنطباعاته الذاتية، ويحكم على الأمور بطريقة موضوعية حسب المعلومات والمعطيات.

أيضا شبه ابن القيم النفس بالرحى الدائرة، وأن ما يلقى اليها تطحنه وتخرج مادته، وما يلقى اليها من الخواطر فإن كانت صالحة كان النتاج عنها عملا صالحا، وإن كانت غير صالحة كان الناتج عنها عملا غير صالح.

أما في الفلسفة الحديثة فنجد ما توصل إليه ديكارت من خلال مقولته الشهيرة "أنا أفكر إذا أنا موجود"، وأيضا فكرة إيمانويل كانط "العقل يصنع الطبيعة".

أما في القرن العشرين إستمد العلاج المعرفي السلوكي جذوره من الأبحاث والتطورات في مجال العلاج النفسي بشكل عام، والتي كانت قاعدة لظهور العلاج المعرفي، ثم العلاج المعرفي السلوكي، فقد ذكر فرويد في أعماله "أننا محددون ذاتيا بواسطة المعاني التي نسقطها على خبراتنا".

ثم مع بروز علم النفس الحديث جاءت المقاربة المعرفية كرد فعل على النظرة الضيقة لعلم النفس السلوكي الذي لم يعطي أهمية للعمليات المعرفية العليا، ثم أتت فترة تزامنت فيها أبحاث عدة باحثين كانوا هم من رواد ومؤسسي العلاج المعرفي السلوكي، فنجد جورج كيليGeorge kelley (1887-1974) الذي عرض أفكاره حول التصورات الشخصية فيرى كيلي في نظريته أن الفرد يقوم بتصورات وتوقعات لما يجري حوله.

أيضا Albert Ellis الذي قرر التخلي عن التحليل النفسي، واتجه لتطوير نظريته التي أخذت المنحى المعرفي الانفعالي، وتوصل الى العلاج العقلاني الانفعالي، وذكر بأن "الأفكار تتحكم في المشاعر والأحاسيس".

بالمقابل كانت نظرة Beck في العلاج المعرفي في بداياتها الأولى، وقرر هو الآخر الابتعاد تدريجيا عن التحليل النفسي، ويؤسس بذلك لنظريته في العلاج المعرفي.