



heart and  
brain



**كلمات**  
Reham Al-Awadhi

**الصور**  
Elvis Dcosta  
Noorah Kareem

# طرق العلاج البديلة Alternative Therapy Methods

الشفاء من خلال الفنون الإبداعية  
Healing Through Creative Arts

Think of a black cat. What was it that came to your mind, a visual or a word? Almost everyone says they saw an image of a black cat.

Studies show that, as humans, we collect incidents and memories in our minds as mental images or visualizations, and then we add our own words and meanings to them. This is why the same picture can be interpreted in various ways by different people.

Which means the fastest way to reach our trauma, or something else that is holding us back, is by producing a picture and then understanding what it means and what words we associate with it, according to Saudi Arabian Art Therapist Noorah Kareem.

“Art therapy provides us with a mirror to what is going on on the inside,” Noorah said. “Through creating pictures, you are able to see what is going on in both the conscious and subconscious mind and bring any gaps to the surface.”

Noorah, 29, works with individuals who feel as though they are in a repetitive cycle and want to understand what is holding them back. She helps them delve into their own emotions and their conscious and unconscious stories, digging deeper while allowing them a safe space to explore and express.

فكر في قطة سوداء. ما الذي تبادر إلى ذهنك، هل هو مرئي أم مجرد كلمة؟ يقول الجميع تقريباً أنهم أبصروا بشكل مرئي أو بصري القط الأسود.

تشير الدراسات إلى أننا كبشر، نجمع الحوادث والذكريات في أذهاننا كصور ذهنية / تصورات، ثم نضيف كلماتنا ومعانيها عليها. هذا هو السبب في أن نفس الصورة يمكن أن تفسر بطرق مختلفة من قبل أشخاص مختلفين.

بالتالي، فإن أسرع طريقة للوصول إلى صدماتنا، أو أي شيء آخر يعيقنا، هو من خلال إنتاج صورة ومن ثم فهم ما تعنيه وما هي الكلمات التي تربطها معها، وفقاً للمعالجة الفنية (من خلال استخدام الفن) السعودية نورة كريم.

تقول نورة: “العلاج من خلال الفن يوفر لنا مرآة لما يجري في الداخل. من خلال خلق الصور، كنت قادرة على رؤية ما يجري في كل من العقل المدرك والواعي والباطني واستدعاء كمان العقل إلى السطح لمعالجتها.”

تعمل نورة (٢٩ عاماً)، مع أفراد يشعرون وكأنهم في دورة متكررة ويريدون فهم ما يعيقهم. إنها تساعد على الخوض في المشاعر الخاصة بهم وقصصهم في الوعي الإدراكي واللاوعي والبحث بعمق فيها ومنحهم فرصة أو مساحة للإكتشاف والتعبير.



Art therapy is one of many alternative therapy methods that differ from traditional psychotherapy methods such as psychoanalysis, behavior therapy, and cognitive therapy, among others. Although, according to Kuwaiti Naif Al-Mutawa, a clinical psychologist, clinical hypnotherapist, and medical school professor at Kuwait University, every therapy method was an alternative one at some point.

To Naif, alternative therapies pose no issues, now that he is in his 40s that is, as when he was younger he was strongly against them.

“In the end, as long as the person gets better - but they’re not being manipulated into doing things they don’t normally do - I have no issue,” he said. “If there’s a common understanding of the underlying issue, a common language in which to discuss it, then 50 percent of the issue is solved.”

Naif himself practices a form of therapy that some consider to be alternative; hypnotherapy, which can be used to treat insomnia, depression, sexual dysfunction, and can help people quit smoking or lose weight.

“I’m happy to use hypnosis as a side, but not as the main treatment,” he said. “If someone wants to stop smoking, or wants weight loss, then I don’t mind doing hypnosis and a lot of people quit smoking after just one session of hypnosis.”

Another alternative therapy method that was introduced in Kuwait for the first time by Fatmah Al-Qadfan is drama therapy, which is the combination of theater and psychology.

“It’s based on the fact that theater is a known technique to bring about change. It’s a place where people can express a lot of emotion, they can tell a story, and it involves the entire body,” Fatmah said. “My sessions aren’t always about a performance, but it’s coming to a problem creatively and trying to engage the whole body.”

العلاج من خلال الفن هو واحد من العديد من طرق العلاج البديلة التي تختلف عن طرق العلاج النفسي التقليدية، مثل التحليل النفسي، العلاج السلوكي، العلاج المعرفي وغيرها. ووفقاً لنايف المطوع، وهو طبيب نفسي إكلينيكي وطبيب التنويم المغناطيسي إكلينيكي ودكتور في كلية الطب في جامعة الكويت، فإن كل طريقة كانت علاجاً بديلاً في وقت ما.

لا تشكل العلاجات البديلة أي مشكلة بالنسبة لنايف في الوقت الحالي بعد أن بات أكثر خبرة وسناً، في حين أنه كان يعارض هذه الطرق وبشدة عندما كان أصغر سناً.

يقول نايف: “في النهاية، طالما أن الشخص يتحسن - ولا يتم التلاعب بهم في القيام بأشياء لا يفعلونها عادة - ليس لدي أي مشكلة.” ويضيف: “إذا كان هناك فهماً مشتركاً للمشكلة الأساسية، وهي لغة مشتركة يمكن مناقشتها، يتم حل 50 في المئة من المشكلة.”

يمارس نايف نفسه شكلاً من أشكال العلاج الذي يعتبره البعض بديلاً؛ وهو العلاج بالتنويم المغناطيسي، والذي يمكن استخدامه لعلاج الأرق، الاكتئاب، الضعف الجنسي، ويمكن أن يساعد الناس في الإقلاع عن التدخين أو فقدان الوزن.

ويشرح نايف عن استخدامه هذه الطريقة، حيث يقول: “أنا سعيد لاستخدام التنويم المغناطيسي كجانب، ولكن ليس كعلاج رئيسي. إذا كان أحد يريد التوقف عن التدخين، أو فقدان الوزن، لا أمانع القيام بالتنويم المغناطيسي والكثير من الناس أفلعوا عن التدخين بعد جلسة واحدة فقط من التنويم المغناطيسي.”

طريقة العلاج البديلة الأخرى التي تم تقديمها في الكويت للمرة الأولى من قبل فاطمة القذفان هي العلاج من خلال الدراما، وهي مزيج من المسرح وعلم النفس.

تقول فاطمة: “إنها تقوم على حقيقة أن المسرح هو تقنية معروفة لإحداث التغيير. إنه مكان يستطيع فيه الناس التعبير عن الكثير من المشاعر، ويمكنهم أن يرووا القصة، لاسيما أنه طريقة علاج تشمل الجسد بكامله. جلساتي ليست دائماً عن الأداء، ولكنها تسلط الضوء على مشكلة خلاقة ومحاولة إشراك الجسم كله فيها.”



Drama Therapist, Fatmah Al-Qadfan





## DRAW YOUR FEELINGS



**FIND**  
Self



**BUILD**  
inner-self



**CONNECT**  
inner-self with outer-self

## العلاج من خلال الفن يوفر لنا مرآة لما يجري في الداخل Art therapy provides us with a mirror to what is going on on the inside

Fatmah, 31, has worked with people with depression, anxiety, relationship issues, trauma, eating disorders, and various abilities and disabilities. The youngest person she has worked with was 3 years old and the oldest person she has worked with was around the age of 80.

Drama therapy sessions can be done with an individual or in groups. In a group setting they start with a warm up, teaching them to be present in the moment but instead of telling them to be present, Fatmah gives them an activity that helps them get there. Sometimes a session will entail writing a story, listening to music, painting, or moving.

Although she now works full time as a drama therapist at Fawzia Sultan Healthcare Network, Fatmah actually studied anthropology and English literature, while her true passion was theatre. When she chose to pursue drama therapy at Kansas State University, no one in Kuwait would fund her and she was on a full scholarship from the university itself.

She has come across some people who think creative art therapies are not a serious profession and that anyone can take a workshop then copy the technique themselves on others.

عملت فاطمة (٣١ عاماً)، مع أشخاص يعانون من الاكتئاب والقلق، مشاكل في العلاقة، الصدمات النفسية، اضطرابات الأكل، ومختلف المهارات والإعاقات. مرضى فاطمة لا ينحصرون بعمر معين، حيث أن أصغر شخص عالجه كان يبلغ من العمر ٣ سنوات، في حين أن أكبر مرضاها تخطى الـ ٨٠ من العمر.

جلسات العلاج من خلال الدراما يمكن أن تتم مع فرد أو في مجموعات. في إطار جماعي، حيث يبدأون بالتهيئة، وتعليمهم كيفية أن يكونوا حاضرين ذهنياً في هذه اللحظة ولكن بدلاً من إخبارهم بضرورة فعل ذلك، فإن فاطمة تمنحهم نشاطاً يساعدهم على الوصول إلى أن يكونوا حاضرين ذهنياً. في بعض الأحيان تنطوي الجلسة على كتابة قصة، الاستماع إلى الموسيقى، الرسم، أو القيام بنشاط بدني.

على الرغم من أنها تعمل الآن بدوام كامل كمعالجة من خلال الدراما في مجموعة فوزية السلطان الصحية، فقد درست فاطمة في الواقع علم الإنسان (الأنثروبولوجيا) والأدب الإنجليزي، في حين أن شغفها الحقيقي كان للمسرح. عندما اختارت متابعة دراسة العلاج الدرامي في جامعة ولاية كانساس، لم تحصل على الدعم المادي في الكويت، بل إن الجامعة نفسها هي من تكفلت بمصاريف دراستها.

صادفت فاطمة أشخاصاً لا يعترفون بمهنة العلاج الدرامي الإبداعي ويعتقدون أن بإمكان أي شخص الحصول على ورشة عمل في هذا المجال ومن ثم تطبيق التقنيات التي تعلمها على غيره.



توضح فاطمة "لأنه ينطوي على العقل والجسم، فإنه شخصي جداً ويمكن أن يكون خطراً جداً إذا لم يستخدم بشكل صحيح. لقد كان رفع الوعي بهذا العلاج جزءاً مهماً من أهدافي. لقد أخذ الناس الوقت اللازم لتأسيسه ودراسته، وهناك بحوث تدعمه، سواء كانت نوعية أو كمية."

يدعو نايف الناس إلى أن يكونوا حذرين في خياراتهم فيما يخص المعالجين، وكذلك البحث عن خلفياتهم التعليمية والأكاديمية لمعرفة ما إذا مؤهلين لتولي العلاج أم لا.

ويقول الدكتور نايف: "بالنسبة لأولئك الذين يمارسون العلاج البديل، يجب أن تعرفوا حدودكم. وإذا لجأ إليكم شخص ما انتحارياً أو لديه مشكلة نفسية كبيرة، فإن هذا الأمر ليس من اختصاصكم. فعلى الرغم من أن لدي شهادة دكتوراه في علم النفس السريري و٢٠ عاماً من الخبرة، هناك بعض الناس الذين لا أستطيع مساعدتهم."

"Because it involves the mind and the body, it's very personal and can be very dangerous if not used correctly," Fatmah said. "Raising awareness has been the important part. People have taken the time to establish it and study it and there is research that supports it, both qualitative and quantitative."

Naif emphasizes the importance for clients to be careful in their choices of therapists, urging them to dig into the backgrounds.

"For those practicing alternative therapy, know your limits. If somebody is suicidal, or has some big psychological issue, it's not for you," he said. "Even though I have a Ph.D. in clinical psychology and 20 years of experience - there are some people who I can't help."

