

المحاضرة ١٢ تكملة نظرية الجشطلت

م.د نادية محمد

٥- الوعي والمسؤولية : اكد بيرلز على اهمية نمو الفرد لتوسع مجالات الوعي عن ذاته فالوعي هو العملية التي نتمكن فيها من التعرف على ما نفكر به وما نشعر فيه وما نفعله لذا فإن الوعي بالذات ضروري لانه ينظم ادراك الفرد لذاته ويوجد ثلاث مجالات للوعي عند الفرد : (الوعي الذاتي ، الوعي بالعالم ، الوعي لما بين الذات والعالم) فالجشطلتي مهتم بجعل الفرد يعي بماذا وكيف ونادراً ما يسأل لماذا ، فهي تقود الى التوضيح ولا توصلنا الى الفهم ويمكن للمعالج الجشطلتي طرح عدة اسئلة لزيادة الوعي عند الافراد منها : بماذا تفكر الان ، ماذا يدور في داخلك وانت تتكلم الان ، كيف تشعر بالقلق في داخلك الان ، كيف تشعر بالانسحاب في هذه اللحظات؟

ان اجابة الفرد عن هذه الاسئلة تزيد من وعيه فيتعلم كيف يسلك في الحاضر وكيف يتحمل المسؤولية . وجعل الفرد يتحمل المسؤولية هي احد الاهداف المهمة التي يريد ان يصل اليها العلاج الجشطلتي ، فقد اهتم بيرلز بجعل الافراد يتحملون مسؤولية ما يقومون به من افعال او ما يشعرون به بدلاً من القاء اللوم على الاخرين وان تقبل المسؤولية هي احدى سمات الشخصية السوية ، ويستطيع الفرد ان يتحمل المسؤولية بما لديه من وعي وخبرات وقدرة ولا ننسى بأن اللغة التي يستخدمها الفرد يمكن ان تخفي عدم رغبته في تحمل المسؤولية فيقول الفرد لا استطيع ليخفي رفضه لأشياء معينة بدلاً من استخدام كلمة لا اريد

٦- الاعمال غير المنتهية (غير المشبعة) : لقد اعتبرها الجشطلت غير مكتملة لأنها تظهر على شكل حاجات ومشاعر غير معبر عنها فتعيق من نمو الفرد ، لذلك فوجود مشاعر عند الفرد غير معبر عنها مثل الغضب ، الالم ، القلق ، يمكن ان تؤثر على سلوك الفرد في الوقت الحالي ، والفرد يبحث كيف ينهي هذه المواقف فتجعله يسلك سلوكاً قهرياً فيكون السلوك محبباً له والفرد الذي يسعى لتجنب المواقف غير المنتهية والمسببة له عدم الراحة يصبح اكثر وعياً لها ويتخلص منها عندما تطفو على السطح وتظهر بصورة واضحة

٧-النمو والنضج : عرف بيرلز النمو بأنه اتصال الفرد بالبيئة لأنها مواقف غير مكتملة غير منتهية من اجل اشباع حاجاته بنجاح وللإحباط دور ايجابي في انهاء هذه المواقف لأنه يجعل الفرد يكتشف قدراته وامكانياته ويتجه للدعم البيئي فينمو وينضج ، و اشار بيرلز الى ان النضج هو انتقال الفرد من الدعم البيئي الى الدعم الذاتي فيعطي مؤشراً للفرد في سعيه للكمال كهدف يسعى اليه فيستمر الفرد في السعي ويستمر في النمو والقلق حسب رأي بيرلز يدفع الفرد الى التشبث بما هو مألوف ويمنع من احتمالية النمو .

٨-الشخصية والذات : يرى بيرلز ان الشخصية هي تناسق متناهي التعقيد بين الاجزاء المختلفة تتفاعل مع بعضها فتكون الكائن ، كما انه يعترض على وجود شخصية ثابتة لأنها ان كانت كذلك فأنها تكون نظاماً جامداً ويصبح السلوك متحجراً يصعب التنبؤ به ، ويفقد القدرة على مواجهة العالم بإمكانياته ويجعله يواجهه بطريقة واحدة ويرى بيرلز ان علاقة الانسان مع البيئة متبادلة ، يسعى الانسان من خلالها الى اشباع حاجاته من البيئة بشكل مباشر او غير مباشر .

اما حدود الذات فقد اشار بيرلز الى انها شعور الفرد بالرضى او عدم الرضى عن المكان الذي يشغله في بيئته وهي التي تحدث الرغبة لدى الفرد في التغيير وهي ليست شيئاً ثابتاً حيث انها لو كانت ثابتة لكانت شخصيته ثابتة .

وحدود الذات تشتمل على التماسك والحب والتفائل وخارج الذات يوجد الشك والغرابة وعدم الالفة التي تؤدي الى العدائية والنبذ ومثالها (اخرج من حياتي ، ابتعد عن منزلي)

٩- التكامل : تتكون العضوية من مجموعة اعضاء لكل منها وظيفة خاصة وضرورية للأعضاء الاخرى والانسان كل متكامل يشعر ويفكر ويسلك كوحدة كاملة ولا يؤمن بيرلز بالازدواجية في العقل والجسم والروح والشعور والفكر والعمل واكد على اهمية الخبرة والتجربة اكثر من اهتمامه بالفلسفة ورفض مفهوم العوامل الداخلية والخارجية وتأثيرها على الانسان ، ويرى ان الانسان مسؤول عن نفسه وعن حياته ومعيشته وان السؤال المهم يكمن في معرفة كيفية حدوث الشيء وليس السبب في حدوثه .

١٠- **الانا الاعلى والانا الاسفل** : انبثقت هذه الفكرة في الاختلاف وعدم التشابه مثل ظاهرة النور والظلام ونظراً لتأثر بيرلز بالتحليل الفرويدي لمصطلح Supper ego فقد استبدلها بالانا الاعلى والانا الاسفل ويرى انها اقسام للذات فالانا العليا تتصف بالميل للتسلط والاستقامة وهي دائماً قوية مثل يجب ان تفعل كذا ولا يجب ان تفعل كذا وقدرته على التأثير تكمن في مطالب وتهديدات مثل : اذا لم تنته عن هذا فلن يحبك احد ، ولن تدخل الجنة ، والانا الاعلى ينشد الكمال فهو يعاقب ويهدد ويراوغ ، اما الانا الاسفل فتمثل الفرد المغلوب على امره وقدرتها على التأثير تكمن في لعب الدور الدفاعي والتملق والاعتذار والبكاء وهي لا حول لها ولا قوة مثل غداً سوف احاول بذل قصارى جهدي ، اذا فشلت فما باليد حيلة .

تكمن اهمية هذين الجانبين في كونهما يمثلان عنصرين متصارعين داخل الشخص الواحد والصراع بينهما يتضح بسهولة في عدم الوفاء المتكرر للفرد بوعود لنفسه ويمثل العدوانية التي تليها الاعتذار والحجج المبررة للسلوك

١١- **العصاب** : ويرى بيرلز انه من الخطأ استخدام كلمة عصاب ومن الافضل استخدام كلمة اضطراب النمو واضطراب تطور الشخصية ويساعد الوعي بالذات والآخرين على نمو الشخصية ونقص الوعي يعيق نموها ، العصبيون اناس لديهم وعي كامل للحاضر ولا يستطيعون تأدية حاجاتهم بشكل واضح وصحيح وهم ضعيفون في اتصالهم مع انفسهم ومع الآخرين ففي الوقت الذي يعتقدون فيه انهم يتصلون مع الآخرين هم حقيقة لا يفعلون شيئاً سوى تبادل الحديث البسيط وقد تم تقسيم الطبقات العصابية كما يلي :

أ- **مرحلة التزييف** : يقوم الفرد في هذه المرحلة بالتصرف على النحو الذي لا يعكس حقيقته فيقوم بلعب الدور الذي يرغب ان يروه الناس عليه فيكون لطيفاً بالرغم من شعوره بالاشياء ويبدو قوياً بالرغم من شعوره بالضعف وينطوي لعب الدور على التلقائية الزائفة ويتضح ذلك من خلال التناقض بين السلوك اللفظي وغير اللفظي .

ب- **مرحلة الخوف المتطرف** : ويكون خوف الشخص في هذه المرحلة ناجماً عن رفض الآخرين له عند اكتشافهم لحقيقته

ج- **مرحلة الطريق المسدود او المأزق** : وينتاب الفرد في هذه المرحلة شعور رهيب بالخوف وينتج عن وعي الفرد بأن شخصيته التي تتلقى الدعم من الآخرين والبيئة لا بد ان تموت وتحل محلها الشخصية الجديدة والحقيقية والخوف في هذه المرحلة يرجع الى ان الفرد معتاد على الشخصية الاولى وهي مألوقة والشخصية الجديدة غير معروفة ويتساءل الفرد عما يحدث اذا لم يعجب الناس بالتغير الحاصل

د-مرحلة الانفجار الداخلي : يسمح الفرد لنفسه في هذه المرحلة بتجربة موت الشخصية القديمة بدلاً من انكارها او الهروب منها وتحسن هذه الحقيقة من خلال معرفته بالوسائل الدفاعية والتخلص من الخوف الرهيب

ه-مرحلة الانفجار : يتخلص الفرد فيها من الاحساس بالموت والتظاهر والزيغ ويبدأ بعملية التكامل مع الذات واعادة تجميع جوانب الشخصية لتشكيل الكل فيعبر الفرد عن مشاعره الماضية غير المنتهية اما بالفرح او الغضب او اليأس ويرى بيرلز ان العصاب قد ينتج عن الصراع بين حاجات الفرد البيولوجية ومتطلبات القيم الخلقية للمجتمع الذي نعيش فيه والذي قد يكون ضد مبدأ التنظيم الذاتي للعضوية الامر الذي ينتج عنه اضعاف الوظيفة الكلية للفرد وذلك نتيجة ضعف الاتصال الذي يتم بينه وبين بيئته الخارجية

دور المعالج

يجب ان يكون المعالج متمرساً مدركاً لطرق العلاج المختلفة محيطاً بقواعد ومفاهيم النظرية ، لذا عليه مشاركة المسترشد واعضاء المجموعة في المشاعر والعواطف وان يكون واعياً للغة الجسد والاتصال غير اللفظي وتقرير الطرق المستخدمة في الجلسة العلاجية وتوزيع الادوار وتصميم الالعاب والتمارين التي تساعد الفرد في الاستمرار في المشاركة ، ويكون المعالج بمثابة النموذج للجماعة في وضوحه وصراحته وقدرته على طرح الاسئلة المناسبة لابقاء المسترشد بالحاضر (هنا والان) وكذلك على المعالج ان يكون مبدعاً خلاقاً في استخدامه لطرق العلاج وتنوعها وعدم الالتزام بطريقة واحدة في العلاج وادراك ان لكل فرد فرديته والتعرف على الطاقة الموجودة لدى المسترشد واعضاء المجموعة ومعرفة الخبرات الحالية والطرق المناسبة والتوصل الى الاشياء الاكثر حيوية ، وان المعالج الناجح هو الذي يدفع المسترشدين لانهاء الاعمال غير المنتهية مع عدم الضغط عليهم وترك الفرصة لهم للتراجع ومساعدة المسترشد وتهيئة الجو المناسب له لشرح مشاعره بصراحة ووضوح .