

محاضرات نظريات ارشادية (١٣) تكملة نظرية الجشطت الجزء الثالث

تطور السلوك المرضى

يرى الجشطت ان الافراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية يحاولون ان يتجاوزوا نزعة الذات التنظيمية وهي نزعة موروثية ، الامر الذي يؤدي الى السلوك غير المتكيف والسلوك غير المتكيف يشجع صورة الذات وهي صورة مشوهة وغير واقعية عن الذات فالسلوك المرضى هو عملية نكوص متمثلة في الرجوع من الذات الى صورتها ويأخذ النكوص احد الاشكال التالية :

١-**الاسقاط** : وهو ان يسقط الفرد على الاخرين الافكار والاتجاهات التي يراها اي ما هو متفق مع صورة الذات ، اي ان الفرد يسقط على الاخرين صورة ذاته التي تعيق النمو ، وهو بهذه الطريقة لا يتعامل بذاته ولكن بصورة ذاته الامر الذي يعيق نموه اي ان الفرد لا يرى الا نفسه ولا يرى الاخرين على حقيقتهم بل يراهم كما يرى نفسه فهو يوجه الاسقاط الى نفسه

٢-**التمثل (التقمص)** : ان الفجوات التي تنتج عن ابعاد اجزاء من الذات عن طريق الاسقاط تستكمل عن طريق التمثل اي عن طريق تقمصات خاطئة مبنية على مطالب خارجية ، فالاسقاط يتعامل مع المطالب الممنوعة والتقمص يتعامل مع المطالب المرغوبة وهذه تشجع نمو صورة الذات وليس نمو الذات الخلاقة نفسها

٣-**الاسقاط المرتد** : وتحتوي هذه الحالة على الشكلين السابقين معاً وهما (الاسقاط والتقمص) ويحدث ذلك عندما يفشل الاسقاط في تحقيق الغرض المطلوب منه ثم يرتد الى الذات ويعود بطريقة خفية ومشوهة فالشخص الذي يحتاج الى دعم من البيئة ولا يجد هذا الدعم يحتضن نفسه وهذا يعني الارتداد الى صورة الذات اي الى السلوك المرضى.

اهداف العلاج:

يكمن هدف العلاج الجشطالتي الاساسي في مفهومين اساسيين هما النضج والنمو وقد تم تحديد اهداف العلاج بما يلي :

١-بناء جسر من الوعي مع الذات ويكون ذلك بانتقال الفرد من التفكير بعمله الى احساسه ليكون اكثر اتصالاً مع ذاته وعالمه الخاص بدلاً من اتصاله بمخاوفه فيكون قادراً على تذوق الطعام والاستمتاع به والشعور بالسعادة والتعبير عن الغضب

- ٢- تحويل الفرد من الدعم البيئي الى الدعم الذاتي المرتبط ارتباطاً مباشراً بتطور النمو والنضج فيصبح الفرد اكثر تحملاً للمسؤولية
- ٣- مساعدة الفرد على فهم ذاته الداخلية حيث ان هدف العلاج ليس اصلاح الفرد من اجل المجتمع بل معرفة وضعه الداخلي وكل ما يمر به من اجل تحقيق النضج لديه ويتم ذلك عن طريق :
- أ- اكتشاف التناقض في شخصيته
- ب- تحقيق التفاعل بين الذات والآخرين
- ج- زيادة الوعي الذاتي عند المسترشد
- د- تحمل المسؤولية
- هـ- الوعي بالحاضر
- و- ترجمة المشاعر الداخلية الى واقع
- ز- استغلال الطاقة الكامنة لدى الفرد وتوجيهها لخدمته

اساليب العلاج عند الجشطلت

ان الاساليب التي تستخدمها مدرسة الجشطلت هي امتداد للمفاهيم الاساسية السابقة وهي وسائل مناسبة لتحقيق الاهداف المحددة سابقاً وهي مساعدة المسترشد على اكتساب الوعي واستخدام الاساليب بشكل ماهر وملائم يجعل المعالجة اهم بكثير من استخدام زائد لها يؤدي الى معالجة زائفة تمنع النمو واكثر الاساليب المستعملة هي :

١- الان وكيف : وهنا يشجع المسترشد على ان يعيش مشكلته الان اي خلال المقابلة وليس من الضروري ان يحصل المعالج على تاريخ مرضه كي لا يسمح للمسترشد ان يتكلم عن الماضي باستخدام الافعال الماضية والذكريات بل يشجعه على التحدث عن مشكلاته الانية (الان).

اما كيف فهي تعني كيفية وصف الفرد لمشاعره خلال خبرة معينة والمهم هنا شكل وطريقة التعبير وليس المحتوى ، ولذا فدور المعالج هو لفت انتباه المسترشد الى سلوكه واحاسيسه دون ترجمتها او تفسيرها وان ينمي لدى المسترشد الوعي للمواقف غير المنتهية ويحقق المعالج شفاء المسترشد من خلال الوعي والادراك

٢- تحمل المسؤولية : ان احد اهداف العلاج الجشطلتي هو الوصول بالمشاركين في العلاج الى الحالة التي يأخذون فيها على عاتقهم مسؤولية سلوكهم ومشاعرهم وافعالهم ويؤكد معالجو الجشطلت على ان اللغة كثيراً ما تستعمل لإخفاء رغبة الشخص في تحمل المسؤولية ومثال ذلك استخدام عبارة (لا اريد) ودور المعالجة هنا تشجيع المسترشد على استخدام عبارة (لا اريد) حتى يعتبر نفسه المسؤول عما

حدث وان المبادرة بيده وبذلك يدفع المعالج المسترشد على تحمل مسؤولية مشاعره وسلوكه .

٣- الكرسي الساخن : يستعمل هذا الاسلوب عادة لرفع حالة الوعي الذاتي لدى الفرد وتبدأ الجلسة بأن يوضح القائد مفهوم التمرين ثم يطلب من المشارك الذي يرغب في ممارسته ان يجلس على كرسي وجهاً لوجه معه ويقوم بعد ذلك بالتحدث عن مشكلة حياتية محددة تضايقه لمدة تمتد من (١٠-٣٠) دقيقة وحتى يشعر كل من المعالج والمشارك بأنهما وصلا الى النهاية بشرط ان يشير الى كل ما يتعلق بالمشكلة طبقاً لاحاسيسه في ذات الوقت والمكان ، وان يقتصر دور اعضاء الجماعة على التدخل بطريقة بناءة فقط عندما يطلب من احدهم ذلك على ان يتفاعل معه القائد بشكل مباشر وعميق من اجل التوصل الى حقيقة المشكلة التي يعاني منها ، واذا لم يتطوع احد للقيام بالتمرين بعد توضيحه فإنه يمكن تأجيله لحين تقدم احد الاشخاص ، ومن فوائد هذا الاسلوب انه يعمل على زيادة الوعي عند المسترشد لذاته ومشاعره ويشعر باهتمام الاخرين نحوها ويهدف الى تعليمه من خلال المواجهة مع المشاعر الحقيقية

٤- الكرسي الخالي : يعتبر من اكثر الاساليب الجشطالتيية استخداماً في العلاج وقد صمم من اجل مساعدة الفرد على التعامل مع شخص اخر او بين اجزاء من شخصيته حيث يوضع كرسيان متقابلان يمثل احدهما المسترشد او احد اجزائه مثل الانا الاعلى او الانا الاسفل ويبدأ الحوار بأن ينتقل المسترشد من كرسي لآخر وعلى المعالج مراقبة ومعرفة مدى تقدمه في الحوار فيبيدي المعالج ملاحظاته ويرشده عندما يجلس على الكرسي او يلفت نظره لما قيل

٥- عمل الجولات : يلجأ القائد الى تطبيق هذا الاسلوب عندما يتطلب الوضع العلاجي مواجهة قوية لعضو معين في الجماعة ومما يستدعي المواجهة تعبير يصدر عن العضو مثل اذا قال هذا العضو (اكره كل فرد في هذه الغرفة) فيطلب منه القائد ان يوضح هذه الجملة لكل فرد على حدة مباشرة كأن يقول (انا اكرهك يا فلان لأنني اشعر تجاهك بكذا ويضايقتني منك كذا) ، وقد يكون عمل الجولات على شكل سؤال الشخص : بماذا انت متأثر ؟ هذا السؤال يساعد الفرد على الوعي بحالته المزاجية ومشاعره واحاسيسه في هذه اللحظة ، والهدف من هذا التمرين هو ان يكتشف الفرد ذاته حيث ان اكتشاف الذات مهمة يركز عليها المعالجون الجشطالتيون.

٦- اجراء حوار بين الانا العليا والانا السفلى : اخذ بيرلز هذا المفهوم من اتجاه التحليل النفسي مشيراً بذلك الى العملية التي يدمج فيها الفرد في شخصيته مظاهر وجوانب من شخصيات الاخرين بطريقة غير واعية ، فالطفل في نموه يميل الى التعلم من قيم والديه واصحابه في المدرسة ومجتمعه ويعمل الفرد في محاولته

التعامل مع العالم الخارجي على تقليل الاختلافات بين ما حصل عليه من والديه ومجتمعه وبين ما يريد فعله حقاً ، انه يرفض التميز بين رغبات والديه ورغباته الخاصة لأنه عندما يفعل ذلك فإنه يحتاج الى اعادة تكوين وبناء ومن جانبه مما يستدعي اثاره القلق لديه .

ذكر بيرلز ان الصراعات العصبية تتضمن جوانب عكسية في الشخصية ويخبر المعالج المسترشد بكل جزء من اجزاء الصراع على شكل حوار وان اكثر جوانب الشخصية اضطراباً وشيوعاً هي بين الانا العليا والانا السفلى وتمثل الانا العليا السلطوية والتهديد واعطاء الاوامر بينما تمثل الانا السفلى الاعتذار ولعب الادوار ويمثل هذا الجانبان العدوانية التي تليها الاعتذار والحجج المبررة للسلوك .

ومن الاساليب المستعملة لمعالجة هذا التناقض بين الفرد والآخرين وبين جانبي الانا العليا والسفلى في نفس الفرد وجوب ان نجعل عضو الجماعة الارشادية يتعلم ان يميز بين الانا وهو ذلك بتدريبه على تكوين جمل تبدأ بضمير المتكلم لان هذه الجمل تجعل الفرد يشعر بذاته .

٧-التعبير عن مشاعر الاستياء والتقدير : يؤكد المرشدون الجشطالتيون على انه يستحيل وجود مشاعر التقدير والاعجاب بدون توفر مشاعر الاستياء والامتعاض وتهدف هذه الطريقة لمساعدة المسترشد في التعبير عن مشاعره التي لم يعبر عنها في جلسات سابقة ، كما يهدف الى بيان الجوانب التي يحبها او يكرهها الآخرون عنه ، ومن خلال هذه الطريقة يتعلم المسترشد التعامل مع الجانبين السيء والحسن ، ولذلك فدور المعالج مساعدة المسترشد في التعبير عن مشاعر البعض والاستياء والتقدير فيتحقق النمو لديه .

٨-لغة الجسد : يشدد الجشطالتيون على استخدام لغة الجسد او التلميحات في مساعدة المسترشد في تعامله مع مشكلته ، فأذا كان الشخص يطرق بيده على جانب الكرسي مثلاً فللقائد ان يسأله : ماذا تقول يدك للكرسي ؟ وصياغة السؤال بهذه الطريقة تجنب القائد تفسير الطرق او الحركة ويترك المجال للعضو نفسه لتفسير اهمية التعبيرات الجسمية تأتي من ايمان المعالجين الجشطالتيون بالكلية لدى العضوية وان ما يجري في عقل الفرد ينعكس من خلال حركات جسمه لذا يجب الاهتمام بتوحيد الجسم والعقل معاً ويجب ان تكون لدى القائد مهارة تفسير وقراءة التعبيرات الجسمية .

٩-تحويل الاسئلة الى جمل : ان مشكلة الاسئلة لدى المرشدين الجشطالتيون انها تحول دون الاتصال الصادق وتعطي رسائل مختلطة وغامضة لذا يفضل تحويل السؤال الى جملة خبرية مثال : قد يقول مشارك من غير تفكير بأنه يعاني من مشاكل في المدرسة لان الآخريين ينظرون اليه على انه عبقرى ورداً على ذلك قد يسأله مشارك آخر : هل تعتقد بأن هذا هو سبب مشكلتك ؟ الا انه من الافضل

تحويل السؤال الى جملة خبرية مثل انا لا اعتقد بأن ذلك هو سبب مشكلتك ، ان كلاً من السائل والمسؤول قد يستفيد من الجمل الخبرية الواضحة .

١٠- المشاركة في الاحاسيس الداخلية : يطلب من المسترشد عدم تقديم تفسيرات لسلوك الاخرين حيث ان ذلك يخلق دفاعات عندهم ويطلب منه المشاركة في الاحاسيس والمشاعر مثل انا احس بكذا ، انا اشعر هكذا .

١١- الاصاله : اي ان يتصرف القائد بناء على ما يدور في عقله فعلاً وان يكون هو نفسه ويكون على طبيعته فلا يكون مجاملاً او مزيفاً .

١٢- الانسحاب : هذه المدرسة تؤكد على حق الفرد في الانسحاب من الاتصال مخالفة بذلك مناهج مجموعات المواجهة الاخرى ، فنجد بيرلز يشير الى انه لا يمكن ان يكون هنالك جهة يمين بدون شمال وبذلك لن يكون هنالك اتصال بدون انسحاب ، والواقع ان اهمية الانسحاب تكمن في انه يشير الى التنظيم العضوي للفرد ، فالفرد يقرر فيما هو يريد او لا يريد الانسحاب او ان يبقى على اتصال مع اناس اخرين والانسحاب يتيح للمسترشد ان يعيش الامن المؤقت الناتج عنه .

١٣- الدور المعاكس : يستعمل قائد المجموعة الجشطالتية انعكاسات الدور ليساعد المشتركين على فهم ان السلوك العلني الظاهري قد يمثل عكس دوافعهم الكامنة ، وفضل مثال على ذلك يطلب من الشخص الخجول جداً بلعب دور عارض في موقف جماعي .

