

المحاضرة رقم (١٤)

نظرية العلاج العقلي العاطفي (الس)

حياة البرت الس

ولد البرت الس في بيتسبرنج سنة ١٩١٣ وحصل على البكالوريوس في عام ١٩٣٤ من جامعة ستي في نيويورك وحصل على الماجستير سنة ١٩٤٣ وعلى دكتوراه الفلسفة عام ١٩٤٧ من جامعة كولومبيا وبدأ يمارس عمله في مكتب خاص في مجال الزواج والاسرة والجنس ، كما بدأ يهتم بالتحليل النفسي وتقلد وظائف كثيرة لفترات قصيرة منها ، اخصائي نفسي اكلينيكي في عيادة الصحة العقلية الملحقة بمستشفى المدينة ، ورئيس للأخصائيين النفسيين في قسم المعاهد والمؤسسات في نيو جيرسي وكمدرس بجامعة روتجرز ثم جامعة نيويورك وكان يمارس معظم حياته المهنية ضمن عيادة خاصة به .

خلفية النظرية وتطورها

اهتم الس في بداية عمله في الارشاد المتعلق بالحياة الزوجية حيث كان يعتقد ان المشكلات التي يعاني منها الازواج هي نتيجة عدم توفر المعلومات والمعرفة بالمناسبة ولكنه تنبه فيما بعد الى ان المشكلات التي يعاني منها مرضاه ليست فقط نتيجة لنقص المعرفة لديهم ولكنهم ايضا يعانون من اضطرابات عاطفية .

ثم لجأ الى التحليل النفسي في علاج مرضاه واورد ان ٥٠% من مجموعة مرضاه كانوا يشفون تماماً اما بالنسبة للعصابيين فقد اورد ان ٧٠% منهم كانوا يشفون تماماً ومع ذلك لم يقتنع باستخدام هذا الاتجاه في العلاج .

وبعد ذلك تحول الى الفرويدية الحديثة واصبح اكثر نشاطاً وايجابية في تناوله للحالات المرضية وكانت نتائج استخدام هذا المنهج في العلاج ان ٦٣% من المجموع الكلي للمرضى يتخلصون من اضطراباتهم ، اما العصابيون فقد ادعى ان ٧٠% منهم يشفون تماماً وهذه النتائج تم تحقيقها في وقت اقصر وعدد اقل من المقابلات ولكنه لم يقتنع بما حققه من نتائج

ثم تحول اهتمام الس الى نظرية التعلم الشرطي اذ حاول استخدامها في ارشاد الحالات التي عالجها وتوجيهها نحو المزيد من الانغماس في أنشطة مناسبة ، الا انه لم يقتنع بهذا الاسلوب من العلاج

وتحول الس سنة ١٩٥٤ الى الاسلوب العقلي العاطفي وبدأ مقتنعاً ان السلوك اللامنطقي والعصابي المتعلم في وقت مبكر يستمر في الظهور حتى اذا لم يعزز وذلك لان الافراد يستمرون في تعزيز انفسهم عن طريق اقتناع انفسهم ومقاومتهم للعلاج ، لهذا كان يعلم مرضاه كيف يغيرون تفكيرهم ليتفق مع الاسلوب العقلاني في حل المشكلات وشعر بأن حوالي ٩٠% من الذين عولجوا في هذه الطريقة اظهروا تحسناً ملموساً خلال عشرين جلسة .

الافتراضات الرئيسية للنظرية

يقوم العلاج العقلي العاطفي على بعض التصورات والافتراضات ذات العلاقة بطبيعة الانسان والتعاسة والاضطرابات العاطفية التي يعاني منها وهذه الافتراضات هي :

١- ان الانسان عقلائي ولا عقلائي في ان واحد فعندما يفكر ويتصرف بشكل عقلائي فإنه يكون فعالاً وسعيداً ونشطاً

٢- التفكير غير العقلاني متعلم منذ سن مبكرة لدى الطفل من الاسرة وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه

٣- يتأثر الافراد بأفكار الاخرين وبالعواطف السلبية (القلق ، الشعور بالذنب ، الحقد) بدرجة كبيرة ويعتقد المعالج العقلي العاطفي بأنه لا يمكن ان نلوم اي فرد على اي سلوك يقوم به ولكن كل فرد مسؤول عن سلوكه

٤- ان التفكير والعاطفة هما عمليتان لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض ويعتقد الس انهما يعتبران شيئاً واحداً ويؤكد ان العواطف سببها التفكير ، ويمكن ضبطها بواسطته وكذلك يؤكد ان العواطف عادة ما يصاحبها التفكير فأني فرد يفكر غالباً ما ينفعل وكذلك فإن الانفعال يؤدي الى التفكير

٥- يعتبر الانسان حيواناً لفظياً يعبر عن مشاعره وافكاره بألفاظ كلامية

٦- سبب الاضطرابات العاطفية هو التفكير اللاعقلاني واللامنطقي وما يقوله الفرد لنفسه من كلمات او جمل خاطئة اي نتيجة التفكير الداخلي الخاطيء لدى الفرد وهذا

يؤدي الى العصاب ومن الامثلة على التعبيرات والجمل السلبية و اللامنطقية ان يقول الفرد لنفسه (انا غير مقدر من الناس) اذا لم يحترمه كل شخص وهذا يؤدي الى تعاسته اما الافكار المنطقية فتؤدي الى السعادة والسرور

٧-ان الاحداث الخارجية ليست هي المسؤولة بشكل مباشر عن اضطراباتنا النفسية ولكن طريقة تفكيرنا واتجاهها هي المسؤولة عن ذلك الاضطراب

٨-الافكار والانفعالات السلبية يجب مهاجمتها بإعادة تنظيم الادراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً متعقلاً ولا يكون منفعلاً وسلبياً

٩-يميل الاشخاص الى تقدير اعمالهم وسلوكهم على انها جيدة او سيئة ويقدرون انفسهم كأشخاص جيدين او سيئين على اساس انجازاتهم ، وتقدير ذاتهم يؤثر على مشاعرهم وتصرفاتهم وعملية تقدير الذات تعتبر احد المصادر الرئيسية لاضطراباتهم العاطفية لذلك على المعالج ان يعلم المسترشدين كيف يفصلون تقييم سلوكياتهم عن تقييم ذاتهم وكيف يقبلون انفسهم على الرغم من وجود عيوب فيهم .