

الحلول التي يستعمل معها العلاج العقلي العاطفي

اشار الس للحالات التي عولجت بطريقة عقلية منطقية وهذه الحالات تلقت العلاج قبل الزواج وبعده لمشكلات مثل : البرود والوهن الجنسي ، الجنسية المثلية ، الامراض النفسية ، الفصام بشكله الواسع . وذكر ان العلاج يكون ذا قيمة وفعال في حالات العصاب وكذلك مع الافراد الذين لا يعتقدون ان لديهم اضطرابات عاطفية ولكنهم لا يقومون بوظائفهم بشكل كاف في مجال من مجالات الحياة

وقد اشار الس الى ان الافراد الذين يعانون من الذهان هم من اصعب الحالات ونتائج علاجهم غير مشجعة تماماً ويعتقد ان السبب في ذلك ان اضطراب هؤلاء الافراد لا يرجع الى تنشئتهم ولكن السبب هو لانهم ولدوا ولديهم الميل الذهاني وزاد هذا الميل بواسطة تنشئتهم

وقد صمم العلاج العقلي العاطفي في الاصل لمعالجة الاضطرابات المعتدلة عند الافراد ويمكن بواسطته مساعدة العديد من الافراد قليلي الخبرة والتجربة والذين يعانون من القلق والعدوان

يستخدم العلاج العقلي العاطفي مع المجموعات الكبيرة التي تتراوح بين ٥٠-١٠٠ عضو او اكثر ومع المجموعات الصغيرة من ٣-١٠ اعضاء لتحقيق الاهداف التالية :

١-يساعد اعضاء المجموعة على فهم جذور مشكلاتهم السلوكية والعاطفية والتغلب على اعراضها

٢-يساعد الاعضاء على فهم مشكلات الاخرين ويعلمهم كيف يساعدونهم في التغلب عليها

٣-يعلمهم الطرق التي تقلل من تصرفاتهم اللاعقلانية ومن اضطراباتهم الى حد ادنى

٤-يسهم اعضاء المجموعة بتقديم الاقتراحات والافتراضات والتعليقات حول حل المشكلات

٥-توفر المجموعة التغذية الراجعة فالمشاركون يبدؤون برؤية انفسهم كما ان الاخرين يرونهم ويوجد مجال لان يلاحظوا سلوكياتهم بشكل اوضح كما يكتسبون مهارات اجتماعية خلال الجلسات

٦-يعتبر العلاج الجماعي افضل اقتصادياً من العلاج الفردي من ناحية تشجيع المشاركين في الانخراط فيه

دور المرشد في العملية الارشادية

الانسان ككائن عقلاي لديه القدرة على تجنب او ازالة التعاسة والاضطرابات العاطفية وذلك عن طريق تعلم التفكير المنطقي ، ولهذا فأن مهمة المعالج هي مساعدة المسترشد على التخلص من الاتجاهات والافكار اللامنطقية والاستعاضة عنها بأفكار منطقية وتعريفه بما يلي :

١-ان الصعوبات التي يعاني منها هي نتيجة تفكيره اللامنطقي وتشوه ادراكه

٢-اكسابه التفكير العقلاني واعادة تنظيم افكاره وذلك من اجل ازالة الصعوبات التي يعاني منها

اما خطوات العلاج التي يتبعها المرشد حسب نظرية الس فهي :

١-جعل المسترشد واعياً لأفكاره اللامنطقية وتفكيره الداخلي اي اقناعه بأن تفكيره غير منطقي والتوضيح له ان السبب في اضطرابه هو سلسلة الكلمات التي يقولها لنفسه وكذلك الكشف عن التفكير الداخلي الهادم للذات او التفكير غير النمطي في ماضي وحاضر المسترشد

٢-تغيير تفكير المسترشد الداخلي اللامنطقي وتعليمه كيف يتحدى ويهاجم ويعيد ويستبدل كلماته الداخلية مرة اخرى حتى يصبح تفكيره الداخلي اكثر منطقية ، والنظرية العقلية العاطفية تؤمن بأن المسترشد لا يستطيع تغيير افكاره بدون مساعدة ولا بد من مساعدته .

٣-يناقش المعالج مع المسترشد الافكار اللامنطقية بشكل عام وفلسفته في الحياة ، فهو لا يقتصر في نقاشه على الافكار الخاطئة المحددة التي يتبناها المسترشد بل يتجاوزها الى الافكار اللامنطقية العامة وذلك ليجنب المسترشد الوقوع فريسة لها .

ويهاجم المعالج العقلاني العاطفي الافكار اللامنطقية المحددة والعامه لدى المسترشد
بطريقتين رئيسيتين هما :

١-يتصرف المرشد النفسي كموجه دعاية بشكل معاكس وصريح ويناقض ويرفض
بشكل مباشر العواطف السلبية والمعتقدات اللامنطقية التي تعلمها المسترشد والتي
ما زالت مغروسة في ذهنه

٢-يشجع المعالج النفسي ويقنع واحياناً يصر على اشتراك المسترشد في بعض
النشاطات (ان يفعل شيئاً يخاف ان يفعله) وهذا يخدم اتجاهات المسترشد وبالتالي
التغير في سلوكه