

## "نظريّة الجشطالت وتطبيقاتها العياديّة"

### أولاً: النبذة التاريـخية

ظهرت نظرية الجشطالت أوائل القرن العشرين كرد فعل على:

المدرسة البنائية (Structuralism) التي ركزت على تحليل العناصر النفسيـة.

المدرسة السلوكيـة (Behaviorism) التي تجاهلت العمليـات الذهنية الداخلية.

السياق الفلسفـي والعلـمي:

تأثرت بفلسفة كانـط وفكرة "التجـربـة الكلـية".

من الإدراك إلى العلاج:

تحولت الجشـطـالت من مدرسة في الإدراك إلى اتجـاه علاجي نفـسي على يـد فـريـتز بـيرـلـز في خـمسـينـيات القرـن العـشـرين.

الـفـروـقـ بين النـظـريـةـ الإـدـرـاكـيـةـ وـالـعـلاـجـ الجـشـطـالـتـيـ:

الـإـدـرـاكـ الجـشـطـالـتـيـ = كـيفـ نـنـظـمـ الـحـواـسـ.

الـعـلاـجـ الجـشـطـالـتـيـ = كـيفـ نـفـهـمـ وـنـتـعـامـلـ معـ الـتجـربـةـ الـحـيـاتـيـةـ لـلـإـنـسـانـ.

### تعريف أولـيـ:

نظـريـةـ الجـشـطـالتـ هيـ مـدـرـسـةـ فـكـرـيـةـ فيـ عـلـمـ النـفـسـ ظـهـرـتـ فيـ أـوـاـلـ الـقـرـنـ العـشـرـينـ،ـ تـرـكـرـ عـلـىـ كـيـفـيـةـ تـنـظـيمـ الـإـنـسـانـ لـلـمـثـيـراتـ الـحـسـيـةـ فـيـ أـنـماـطـ كـلـيـةـ لـهـاـ مـعـنـىـ.

استـنـدـتـ إـلـىـ التـجـربـةـ وـالـمـلـاحـظـةـ الـدـقـيقـةـ لـلـظـواـهـرـ الإـدـرـاكـيـةـ.

### ثـانـيـاـ: روـادـ النـظـريـةـ

إـسـهـامـاتـهـ

الـاسـمـ

مؤسس النـظـريـةـ،ـ رـكـزـ عـلـىـ ظـاهـرـةـ الـحـرـكـةـ الـوـهـمـيـةـ.

ماـكسـ فـيـرـتـهـاـيـمـ

"أـجـرـىـ تـجـارـبـ عـلـىـ الشـمـبـانـزـيـ،ـ وـأـدـخـلـ مـفـهـومـ "ـالـاسـتـبـصـارـ".ـ (ـIn~sight~)

فـولـفـانـغـ كـوهـلـ

نشرـ النـظـريـةـ خـارـجـ الـأـمـانـيـاـ،ـ رـكـزـ عـلـىـ الـتـعـلـيمـ وـالـإـدـرـاكـ.

كـورـتـ كـوفـكاـ

سـاـهـمـ فـيـ تـطـوـيـرـ نـظـريـةـ الـمـجـالـ (ـF~ield~ T~heory~)ـ وـالـتـطـبـيـقـاتـ الـعـيـادـيـةـ.

كـورـتـ لـيفـينـ

نقلـ النـظـريـةـ إـلـىـ مـيـدانـ الـعـلاـجـ النـفـسـيـ،ـ مؤـسـسـ الـعـلاـجـ الجـشـطـالـتـيـ.

فـريـتزـ بـيرـلـزـ

### ثالثـاـ: مـسـلـمـاتـ نـظـريـةـ الجـشـطـالتـ

1. الـكـلـ يـسـبـقـ الـجزـءـ :

2. الـعـقـلـ يـنـظـمـ الـخـبـرـةـ :

3. التنـظـيمـ الفـورـيـ (ـI~m~m~e~d~i~t~o~r~y~)ـ :

4. السـيـاقـ يـغـيـرـ الـمعـنـىـ :

5. التـواـزنـ (ـE~q~u~i~l~i~b~r~i~u~m~)ـ :

رابـعاـ: المـبـادـئـ الـأسـاسـيـةـ فـيـ الإـدـرـاكـ الجـشـطـالـتـيـ

1. التـشـابـهـ (ـS~i~m~i~l~a~r~y~)ـ :

2. التـقـارـبـ (ـP~r~o~x~i~m~i~t~y~)ـ :

13. إـلـاغـلـاقـ (ـC~l~o~s~u~r~e~)ـ :

الاستمرارية. (Continuity):

الشكل والخلفية: (Figure-Ground):

### خامساً: تفسير الجشطالت للاضطرابات النفسية

كيف ترى الجشطالت الاضطراب النفسي؟

نظريّة الجشطالت لا ترتكز على الأعراض بل على العملية النفسيّة المعطلة، وتفسّر الاضطراب بأنه:

1. توقف النمو النفسي عند نقطة معينة (موقف غير مكتمل.).

2. غياب الوعي بالذات والمشاعر.

3. الانفصال عن اللحظة الراهنة.

4. الاعتماد على " الآخر" لتحديد الهوية.

5. خلل في "دوائر التفاعل" بين الفرد والبيئة.

**مصطلحات مفتاحية:**

#### التفسير

#### المفهوم

تجارب مؤلمة لم تُحلّ، تبقى "عالة".

الخبرة غير المنجزة (Unfinished Business)

نسب مشاعر الفرد للآخرين.

الإسقاط

تجنب التواصل مع الذات أو البيئة.

الانسحاب

بقاء الفرد في مرحلة سلوكيّة غير ناضجة.

التثبيت

### سادساً: طرق العلاج في الجشطالت

**أهداف العلاج الجشطالي:**

1. استعادة الوعي بالذات.

2. التفاعل الصادق مع الحاضر.

3. التعبير عن المشاعر المكبوتة.

4. تحقيق التكامل بين الجوانب المختلفة للشخصية.

**أهم التقنيات:**

#### التفسير

#### التقنية

حوار مع شخص غائب أو جانب من الذات.

الكريسي الفارغ

تمثيل مواقف حقيقة داخل الجلسة.

اللعب بالأدوار

تضخيم حركة أو تعبير لفهم معناه العاطفي.

التضخيم (Exaggeration)

دعوة للمريض للبقاء في التجربة وعدم الهروب منها.

التوقف (Stay With It)

مراقبة الحركات، التنفس، التوتر الجسدي.

الوعي الجسدي

**خصائص العلاج الجشطالي:**

يرتكز على اللحظة الراهنة.

يركز على العلاقة العلاجية (علاقة أنا - أنت.).

لا يفسر بل يساعد المريض على أن يختبر ذاته.

#### **نقاط القوة في العلاج الجشطالي:**

يساعد المريض على تحمل مسؤولية أفعاله.

يطور الوعي الذاتي.

يعمل على تحسين الاتصال بالذات والآخرين.

" .