

"نظرية الجشطالت وتطبيقاتها العيادية"

أولاً: النبذة التاريخية

ظهرت نظرية الجشطالت أوائل القرن العشرين كرد فعل على:

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

المدرسة السلوكية (Behaviorism) التي تجاهلت العمليات الذهنية الداخلية.

السياق الفلسفي والعلمي:

تأثرت بفلسفة كانط وفكرة "التجربة الكلية".

من الإدراك إلى العلاج:

تحولت الجشطالت من مدرسة في الإدراك إلى اتجاه علاجي نفسي على يد فريتز بيرلز في خمسينيات القرن العشرين.

الفروق بين النظرية الإدراكية والعلاج الجشطالتي:

الإدراك الجشطالتي = كيف ننظم الحواس.

العلاج الجشطالتي = كيف نفهم ونتعامل مع التجربة الحياتية للإنسان.

تعريف أولي:

نظرية الجشطالت هي مدرسة فكرية في علم النفس ظهرت في ألمانيا في أوائل القرن العشرين، تركز على كيفية تنظيم الإنسان للمثيرات الحسية في أنماط كلية لها معنى.

استندت إلى التجريب والملاحظة الدقيقة للظواهر الإدراكية.

ثانياً: رؤاد النظرية

الاسم

إسهاماته

مؤسس النظرية، ركز على ظاهرة الحركة الوهمية. (Phi Phenomenon)

ماكس فيرتهaimer

أجرى تجارب على الشمبانزي، وأدخل مفهوم "الاستبصار". (Insight)

فولفغانغ كوهلر

نشر النظرية خارج ألمانيا، ركز على التعليم والإدراك.

كورت كوفكا

ساهم في تطوير نظرية المجال (Field Theory) والتطبيقات العيادية.

كورت ليفين

نقل النظرية إلى ميدان العلاج النفسي، مؤسس العلاج الجشطالتي.

فريتز بيرلز

ثالثاً: مسلّمات نظرية الجشطالت

1. الكل يسبق الجزء:

2. العقل يُنظّم الخبرة:

3. التنظيم الفوري: (Immediate Organization)

4. السياق يغيّر المعنى:

5. التوازن: (Equilibrium)

رابعاً: المبادئ الأساسية في الإدراك الجشطالتي

1. التشابه: (Similarity)

2. التقارب: (Proximity)

3. الإغلاق: (Closure)

4. الاستمرارية: (Continuity)

5. الشكل والخلفية: (Figure-Ground)

خامساً: تفسير الجشطات للاضطرابات النفسية

كيف ترى الجشطات الاضطراب النفسي؟

نظرية الجشطات لا تركز على الأعراض بل على العملية النفسية المعطلة، وتفسر 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 مفاتيحية:

التفسير

تجارب مؤلمة لم تُحلّ، تبقى "عائلة".

نسب مشاعر الفرد للآخرين.

تجنب التواصل مع الذات أو البيئة.

بقاء الفرد في مرحلة سلوكية غير ناضجة.

المفهوم

الخبرة غير المنجزة (Unfinished Business)

الإسقاط

الانسحاب

التثبيت

سادساً: طرق العلاج في الجشطات

أهداف العلاج الجشطاتي:

1. استعادة الوعي بالذات.

2. التفاعل الصادق مع الحاضر.

3. التعبير عن المشاعر المكبوتة.

4. تحقيق التكامل بين الجوانب المختلفة للشخصية.

أهم التقنيات:

التفسير

حوار مع شخص غائب أو جانب من الذات.

تمثيل مواقف حقيقية داخل الجلسة.

تضخيم حركة أو تعبير لفهم معناه العاطفي.

دعوة للمريض للبقاء في التجربة وعدم الهروب منها.

مراقبة الحركات، التنفس، التوتر الجسدي.

التقنية

الكرسي الفارغ

اللعب بالأدوار

التضخيم (Exaggeration)

التوقف (Stay With It)

الوعي الجسدي

خصائص العلاج الجشطاتي:

يرتكز على اللحظة الراهنة.

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

لا يفسر بل يساعد المريض على أن يختبر ذاته.

نقاط القوة في العلاج الجشطالتي:

يساعد المريض على تحمل مسؤولية أفعاله.

يطور الوعي الذاتي.

يعمل على تحسين الاتصال بالذات والآخرين.

".