

المحاضرة -3- العلاج الجشطالتي

لمحة تأسيسية للعلاج الجشطالتي

يعد بيرلز Frederick Perlys أحد مؤسسي العلاج الجشطالتي ضمن مجموعة من علماء نفس الجشطالت أمثال Ralph Hefferline وبول جودمان Paul Goodman وتقوم هذه الطريقة العلاجية على مساعدة المرضى النفسيين على أن يتبينوا بأنفسهم أنهم ليسوا في حاجة للاعتماد على الآخرين والعمل على أن يكونوا مستقلين حتى يتمكنوا من إزالة السود التي تحول بينهم وبين أن يكونوا بحق أنفسهم (تحقيق أناهم).

كما يرى بيرلز أن أي كائن حي ليس مستقلا عن بيئته فنحن نحتاج البيئة الفيزيائية كما نحتاج البيئة الاجتماعية من أجل تبادل الصداقة والحب والغضب، ومبدأ التفاعل الفيزيولوجي والاجتماعي هو التوازن، وتعد خبرة عدم التوازن حاجة لتصحيح عدم التوازن وهو المتحكم في توجيه السلوك ما يضمن الانضباط الذاتي في مقابل الانضباط الخارجي (سيرورة داخلية وخارجية).

ويشير بيرلز أن الوعي في حد ذاته يمكن أن يكون شافيا، ذلك لأننا بالوعي نصبح واعين بالانضباط الذاتي ونقيض هذا هو مجال الأمراض النفسية.

العلاج الجشطالتي

يسعى المريض إلى العلاج لأنه في أزمة وجودية Existential Crisis حيث أن الدوافع لا تشبع، فالمريض لديه الدافع، ولكنه يأتي إلى العلاج ولديه توقعات معينة (يتوقع أنها تسمح له من طرف المعالج)، يأتي وله طرق عصابية معينة غير ناجحة، محاولا الحصول على دعم البيئة التي تعمل أو تحقق له ما ينبغي أن يحققه هو لنفسه،

ويعتقد المريض أن المعالج يحقق له ما يريد أو بالأحرى يقدم له دعماً بيئياً فيستخدم أساليب وتكتيكات محاولاً التأثير على المعالج كي يفعل له ما يريد.

– يقدم المعالج الجشطالتي للمريض الكثير مما يريده كإجابات التي يتوقعها من المعالج. يعطيه كل ما يريده كإجابات التي يتوقعها من المعالج.

– العلاج الجشطالتي لا يهتم بالطرق التي يسلك بها المريض والمشتقة من تاريخه الماضي ومن اللاشعور أو الأحلام، لكنه يركز على الخصائص الحالية لسلوك المريض والتي لا يعيها وعدم الوعي هنا أهم من اللاشعور.

– الأحلام مفيدة لأنها تبرز محاولة لإيجاد حل للتناقض، فهي ليست مفسرة بواسطة المعالج لكنها تستخدم أو توظف لجعل المريض يكتشف التناقض بين دافعين متعارضين، فأجزاء الحلم هي كلها أجزاء منفصلة عن الشخصية ينبغي إعادة التكامل بينها.

– المشكلات العصابية ليست في الماضي فقط بل في الحاضر كذلك، والعلاج الجشطالتي يهتم بالسلوك الحاضر هنا والآن وذلك بتنمية الوعي به الآن.

– يرتكز العلاج الجشطالتي على إعادة المعيشة هنا والآن بنفس الصورة، وب نفس المعيشة وتكون بإعادة تمثيلها وممارستها ولا يكتفي بمجرد سردها فقط.

– يرتكز العلاج الجشطالتي على الوعي والإدراك بالحاجات والاهتمامات وهذه الحاجات يمكن التعامل معها بالسعي لتحقيقها وإشباعها في البيئة أو بتجاوزها، وهذا لغرض تحقيق التوازن Homéostasies وتنظيم الذات.

– إن هدف العلاج الجشطالتي ليس حل لمشكلات المريض بقدر ما إنها مساعدته على أن يتعلم كيف يحلها، وبعد العلاج ينبغي أن يكون المريض قادراً على حل مشكلاته الحالية وفي المستقبل.

هدف العلاج الجشطالتي "وفق بيرلز"

- إيجاد الإنسان المتكامل الذي يعيش في تواصل مع مجتمعه بحيث لا يذوب في المجتمع ولا ينسحب منه بشكل كلي.
- زيادة وعي المريض بسلوكه.
- تسهيل إعادة التوازن وإعادة بناء الوظائف بشكل أفضل.
- استعادة الوظيفة التكاملية للأنا وللشخصية.
- إعادة بناء التواصل والتفاعل السوي بين الفرد وبيئته.
- تحقيق الفرد لذاته بدل من تحقيق صورة الذات وذلك بالانتقال من دعم البيئة إلى الاعتماد على الذات.

إجراءات العلاج الجشطالتي

تنبيه

- العلاج الجشطالتي قائم على الوعي بالذات أولاً والوعي بالبيئة الفيزيقية والاجتماعية.
- العلاج الجشطالتي هو مجموعة من التدريبات التي يتلقاها المفحوص او المريض.
- المعالج الجشطالتي يسأل ماذا وكيف ونادراً ما يسأل لماذا؟ ويشجع المعالج الجشطالتي على الحوار مستخدماً صيغة الفعل المضارع وذلك بطرح أسئلته ما الذي حدث الآن، ما الذي يجري الآن، بماذا تشعر وأنت جالس تحاول الكلام، صف لي مشاعرك، صف لي شعورك بالخوف الآن، وكيف تفكر في الانسحاب الآن، فغالبا ما يتكلم العملاء عن مشاعرهم وخبرتهم في الحاضر أي أن الماضي يظهر بخبراته في اللحظة الحاضرة بسبب عدم حدوث إغلاق في

خبرات الماضي فالماضي يحمل عبئا كبيرا على حاضر المريض (سلوكاته اتجاهاته ...)، وهو نوع من استحضار الماضي في الحاضر وتمثيله مباشرة.

إجراءات العلاج الجشطاطي كما يرويها المعالج

كمعالج بالطريقة الجشطاطية، فإنني أعمل على تبني قدرة العميل في الوقوف على قدميه. ولهذا ففي عملي مع لانا لن أقوم بالرؤية أو السماع عنها لأن لديها العينين والأذنين مع انه من الناحية الفلسفية، فأنا أقبل بالنظرة الوجودية للوضع الإنساني، وأنا أعتد كثيرا على الوسائل التجريبية كالتمارين التي تهدف إلى تكثيف الاختبار الفوري والحالي للشعور، وتهدف هذه الوسائل التجريبية إلى مساعدة العملاء على التركيز عما يجري في أجسامهم ومساعدتهم في تجسيد ما يشعرون به، وفي هذا المضمار سأكون موجها ونشطا في جلساتي مع لانا، وسوف آخذ إشارات منها. ولكنني سوف أهتم بما تقوله سواء كان ذلك بالكلام أو غيره، ومن الإشارات التي ألتقطها سوف أبتكر وسائل مبنية على العمل والتدريب والتجربة والتي تجعلها تترجم وتختبر ما تشعر به (أو بالأحرى تسقطه خارجيا)، ويقول الفاحص أنا اميل للسماح للعملاء بالتحدث عن النزاعات وأوضاع حياتهم وفي حالة لانا تستطيع التكلم إلى ما لا نهاية عن القضايا (الخاصة بها والتي أسقطتها داخليا)، وتحليل المسائل بشكل مجرد للنهاية. كما أنني أميل إلى التركيز على المسائل التي لم يتم تحقيقها وأي شيء يقف في طريق الاختبار الكلي للحاضر (بمشاعر، أفكاره ...) ولهذا أفضل التركيز على الماضي (في الحاضر طبعا) لأنني أعتقد أن المسائل المعلقة في الماضي تظهر في شكل مشاعر الذنب أو الامتناع وهذا ما يجب معالجته وعلى الرغم من قناعاتي أن العملاء لا يتخلصون من المشاعر التي بداخلهم ولكنني أدربهم على كيفية التعايش مع هذه المشاعر المتناقضة حب، كراهية، رغبة في الانتقام، المساواة أو اللطف (في أطار تقبل الذات)، وفي جلستي مع لانا سأحاول إدراك بعض التناقضات التي لا تعبر عليها بصفة عامة

مثل تميل لانا لأن تكون ناقدة ولها آراؤها الشخصية التي تحكم بها على الأشياء وبهذا يمكن التركيز على مدى إشباع القبول النفسي غير الواضح، وتعترف به لنفسها وبهذه الطريقة فإنها ستجد جوانب من شخصيتها يمكن تطويرها لتحقيق ذلك سوف أطلب من لانا أن تنفذ ما أطلق عليه "اختبارات وممارسات وتجارب" داخل الجلسات، وقد يتضمن هذا التعبير حركات جسدية غير معبر عنها او ايماءات أو قد تتضمن التحدث بنبرة صوتية مختلفة، وقد أطلب منها اختبار التكلم بصوت عال عن هذه الأفكار التي تكتنفها والتي عادة ما تبقىها لنفسها، وطريقتي تتمثل في أن يسلك العملاء سلوكا جديدا ورؤية ما يمكن أن تعلمهم هذه الاختبارات، وافترض أنه إذا تعلم العملاء كيف يهتمون بما يختبرونه في أية لحظة فإن هذا الوعي نفسه سوف يؤدي إلى التغيير.

إجراءات العلاج الجشطالتي

حسب الجشطالتيين إجراءات العلاج الجشطالتي تتشكل في مجموعتين مترابطتين:

أولاً: المجموعة الأولى:

وتظم تدريبات من أجل الذات والبيئة المحيطة والتي تتضمن:

1. تحقيق التواصل مع البيئة: وذلك بأن يصبح واعيا بيئته المحيطة (فيزيقية،

اجتماعية...) بإدراك القوى المعارضة لإحساسه وطموحاته وان يكون قادرا على

التصنيف والفرز والتفريق بين الأشياء المحيطة والتي تخدمه أو لا تخدمه تنفعه

أو لا تنفعه.

2. الوعي بالذات: الوعي بانفعالاته والوعي بخطابه الداخلي وان يدرك اسقاطاته

الداخلية ويحولها إلى اسقاطات خارجية قائمة على المواجهة والخطاب المباشر،

ليعي تأثير هذه الانفعالات ويدرك انفعالاته الحقيقية وتوجهاته نحو كل

المواضيع وهذا لفك الاندماج بين ذات المفحوص وبيئته.

3. **توجيه الوعي:** إن الإدراك والوعي بالبيئة وبالذات يعني الفصل بينهما وبتوجيه الوعي يتحول القلق إلى نوع من الاثارة والحرص على التغيير والتوجيه.

4. **تغيير عملية الانكفاء على الذات retroflection :** نوع من الاغلاق على الذات واحتراز مشاعر الذنب والالتهام للذات ونوع من اجترار المشاعر المؤلمة دون وعي بها مثال ألمني أسلوب تصرف أبي معي ويبقى الاجترار الداخلي وهو ما يغير من الاسقاط الداخلي.

5. **تغيير الاسقاط الخارجي:** بوعيه وتمثله خارجيا.

قواعد وألعاب لتحقيق مبدأ هنا والآن (المبدأ العلاجي)

1- **ألعاب الحوار Game of dialogue:** هو حوار يجري بين المعالج

وشخصية منفصلة (أب، أخ، أم، معلم، ...) ما يمثل القوة والسلطة The topdog وما يمثل الضعف والاستسلام the underdog يدور الحوار كذلك بين العدوان في مقابل الخنوع واللفظ في مقابل العنف، الذكور مقابل الاناث...

2- **العكس أو القلب Reversal :** يطلب من المريض أن يلعب دورا معاكسا لسلوكه الظاهري، على سبيل المثال أن يكون عدوانيا بدلا من أن يكون مدعنا، وبأخذ الاعتبار المظاهر الخفية في شخصيته.

3- **لعب الاسقاط Playing the projection** حينما يعبر المريض عن إدراك ما هو في الحقيقة اسقاط فإنه يطلب منه أن يلعب دور الشخص الموجه إليه الاسقاط ويكشف عن صراعه في هذا المجال.

4- **لدي سر I have secret** يعتقد كل شخص أن له سرا خاصا ينطوي على الشعور بالذنب أو العار ولا يشارك هذا السر أحدا ويتخيل كيف يكون شعوره تجاه رد فعل الآخرين في هذا الجانب

5- أسمح أن أغذيك بجملة **May i feed you a sentence** : يقترح المعالج

جملة يكررها المريض، وهي جملة يعتقد المعالج أنه تبرز شيئاً هاماً للمريض

وبالتالي يمكن أن يجربها ليعرف ما إن كانت تناسبه، وذلك ينطوي على تفسيره.

6- **المبالغة**: المبالغة كذلك لعبة مكررة فحينما يقول المريض عبارة هامة بطريقة

تلقائية ويؤكد أنه لا يقدر أهميتها، فإنه يطلب منه تكرارها مرة ومرة مع زيادة

رفع الصوت في كل مرة وزيادة التأكيد.

7- **أنا أتحمل المسؤولية**: يطلب من المريض أن يتبع كل عبارة تتصل به

وبمشاعره بقوله أنا أتحمل المسؤولية.

