السنة الثانية ماستر علم النفس العيادي

مقياس :العلاجات النفسية

**محاضرة حول العلاج الجشطالتي**

اعتبر العلاج الجشطالتي خلال العشرين عاما الماضية أكثر شهرة وتبعية وعرف على أنه العلاج البديل للتحليل النفسي بأمريكا وكندا ودول أمريكا اللاتينية وألمانيا ،وقد طبقه بيرلز من خلال فنيات معروفة وسهلة للجميع متأثرا بالعديد من العلاجات الأخرى وهو علاج نفسي يصلح مع الأشخاص فرادى وجماعات .

كلمة جاشطلت في الألمانية وتعني الشكل والهيئة التي تميز شيئا ما وقد استخدمها بيرلز بمعنى الجوهر وفي أحيان أخرى الشعور ،كذلك تعني الكل ،التكامل،النموذج.

ويرجع العلاج الجشطالتي الى العالم Frits Perls ومساعدته Laura Perls حيث أنشأ أول معهد للعلاج الجشطالتي بنيويورك ،هاجم فريد حيث بدأ حديثه عن العلاج الجشطالتي بهجوم شديد على ما أسماه بالهراء الفرويدي وبهجوم أشد على السلوكيين.

**تعريف العلاج الجشطالتي** :

عبارة عن نظام ادراكي قائم على التفسير يستبعد الجانب التاريخي للفرد(الماضي) من خلال اهتمامه بوعي الفرد والتركيز على فكرة هنا والآن أثناء التفاعل بين المعالج والمريض على أساس "أنا وأنت" .

**أهدافه :**

الهدف الرئيسي في العلاج الجشطالتي هو:

* تسهيل تحرك المريض من الاعتماد على البيئة وتلقي المساندة منها الى الاعتماد على الذات والنو والنضج وتكامل الشخصية وإعادة توحيد وادماج الأجزاء المنفصلة في الشخصية
* التركيز على الأهداف والاتجاهات الإيجابية بمساعدة العميل على التركيز على الحاضر ال
* التركيز على الوعي فيسع الوعي ليشمل الشعور والاحساس والانفعالات والحركات وهيئة الجسم وتوتر العضلات وتعبيرات الوجه.

أهم مصطلحات العلاج الجشطالتي : الأن وكيف؟ أي كيف يعيش العميل حاضره

قدم Naranjo قيما تساعد على تكامل الوعي لدى الشخص وفقا للعلاج الجشطالتي :

1. عش الآن وكن منصبا على الحاضر بأكثر منك على الماضي والمستقبل
2. عش هنا وتعامل مع ماهو حاضر بأكثر منك مع ماهو غائب
3. توقف عن التخيل وعش الحاضر
4. توقف عن التفكير فهو ليس بضروري
5. عبر بأكثر من أن تقوم بالتفسير أو التبرير أو الحكم
6. انفتح للكدر للألم كما تتفتح للذة
7. تحمل المسؤولية كاملة لأفعالك ومشاعرك وأفكارك
8. سلم على ان تكون على النحو الذي انت عليه
9. لاتقبل ينبغي أو كان ينبغي الا أن تصدر عنك

**مفاهيم العلاج النفسي الجشطالتي:**

**الكلية** : يعتبر هذا المفهوم قلب الشجطالتية وتشير الى أن الكل أكبر من مجموعة الأجزاء من حيث العقل والجسم والادراك والسلوك أي كل ما يحتويه مجال الكائن الحي والبيئة التي يتفاعل معها.

**هنا وهناك:** وتشير الى اللحظة التي يعيشها الفرد والوعي بها ،وهو الشعور والادرالك بالمواقف التي يعيشها العميل وقتها ويعيها فهنا لن توجد المشكلة أو الاضطراب.

**الكائن الحي والبيئة** : كل كائن يحتاج لبيئة ليعيش فيها وينمو فيها ،فنحتاج الى البيئة الفيزيقية لتبادل الهواء والماء والطعام ونحتاج للبيئة الاجتماعية لتبادل العلاقات والصداقة وللحب والغضب.

**أنا وانت : على** المعالج أن يترك للعميل الحرية في التعبير دون خجل أو تهرب

**تحمل المسؤولية** : زيادة شعور العميل بالمسؤولية ،أن يدرك العميل مايقوم به ويفعله ويترتب عليه من نتائج

الماضي والحاضر والمستقبل / الحاضر –الان، المستقبل :؟ ، الماضي : ولى وذهب

**المواقف الغير منتهية** :تشير الأعمال الغير منتهية الى أن الشخص يمر بحالة من القلق وعدم الرضا عن أعماله ،فالموقف غيرمنتهيتطوي على مشاعر غير واضحة.ولم يتم التعبير عنها.

**الأنا** : نظام استجابات واتصالات الكائن الحي بالبيئة ، وتساعد الفرد على اشباع حاجاته

**النضج:** ويعني التعلم والاكتشاف ويرى بيرلز :" أن التعلم هو التدريب العقلي أو الروتين أو التكرار ويؤدي الى الارتقاء من المساندة البيئية الى المساعدة الذاتية

**الأحلام** : يكشف الحلم عن الذات الداخلية للمريض من خلال إعادة العيش في الحلم.

**الذات** : لابد أن يختار الشخص الكلمات والمعتقدات و الأفكار التي تتفق مع الينبغيات التي يمليها عليه المجتمع ومن هنا يأتي القلق بسبب فشل الفرد تحقيق الينبغيات المفروضة عليه من المجتمع

**التكامل** : إعادة التنظيم وإعادة الوعي بالمشكلات لدى المريض ، وعندما ينتهي الصراع بتكوين جاشطالت جديدة هنا نعرف انه هناك عملية تكامل من الضروري أثناء العلاج أن تتكامل طاقات الفرد ضمن شخصية الكلية.عملية العلاج استرداد تدريجي للتجنبات التي يدركها الفرد من شخصيته .

**الغريزة:** يرى أن غريزة الجوع أهم من غريزة الجنس.

**بعض فنيات العلاج الجشطالتي :**

**الكرسي الخالي**: من أكثر التقنيات استخداما من خلال هده الفنية يتم اجراء حوار بين العميل وأخرين

أو بين العميل وأجزاء من شخصيته ،حيث يوضع كرسيان متقابلان أحدهما يمثل العميل والثاني يمثل جانب آخر من شخصيته.

**الواجبات المنزلية** : حيث يقوم المعالج بطلب من العملاء القيام ببعض الواجبات المنزلية التي تساعد في معرفة الإنجازات الذين وصلوا اليها،وتخيل لأنفسهم يقومون بأدائها مرة أخرى ،فاذا وجد العميل حاجزا في إعادة الخبرة فعليه ان يعرف السبب.ج

**لدي سر** : وتسمح هذه الفنية بظهور مشاعر الذنب حيث أن لكل شخص يفكر في سر شخصي جدا ويطلب منه أن يتخيل كيف يكون رد فعل الآخرين عليه. ثم يجاهر بالاسرار الرهيبة التي كانت لديه.

عمل حلقات : حيث يقوم بمواجهة الجماعة والتعبير عن مشاعره وانفعالاته .

**الان وكيف :**على العميل ان يعيش هذه المشكلة خلا ل المقابلة اي الان ، حيث تعني ( الان ) ط وعي الفرد الحالي بتجاربه وهنا ليس من الضروري ان يحصل المعالج على تاريخ العميل المرضي كما لا يسمح للعميل ان يتكلم عن الماضي باستخدام الافعال الماضية والذكريا ت بل يشجع العميل على التحدث عن مشكلته الانية ( الان ) بقدر الامكان ويلاحظ اشاراته وعوطفه واحاسيه وصوته .

اما ( كيف ) فهي تعني كيفية وصف الفرد لمشاعره خلال خبرة معينة والمهم هنا شكل وطريقة التعبير وليس المحتوى ، ودور المعالج لفت انتباه العميل الى سلوكه احساسيه دون ترجمتها او تفسيرها ، وبذلك يحقق المعالج شغاء العميل من خلال الوعي والادراك الذي يؤدي الى اتصال العميل بالمواقف غير المنتهية والتي يمكن انهائها .

**احباط العميل** : وهي من التكنيكات العلاجية المتبعة في العلاج الجشطالتي ، فنحن نعرف ان الانسان العصابي هو الذي لا يستطيع رؤية الاشياء بوضوع ، انه الشخص الذي يكون خائفا مليئا بالتجنبات ، مقاوما للوعي .

**تحمل المسؤولية** : حيث يرى الجشطالتيون ان العميل يستخدم اللغة في اغلب الاحيان الاخفاء عدم رغبته في تحمل مسؤولية مشاعره وسلوكه وغالبا ما تكون استجابات العميل تجنيبه او تكون على شكل اسئلة يطرحها على المعالج ومثالها استخدام عبارة ( لا استطيع بدلا من ( لا اريد ) ودور المعالج هنا ان يطلب منه استخدام عبارة لا اريد بدلا من عبارة لا استطيع مما يعود العميل الى معرفة انه هو المسؤول ويتحمل مسؤولية ما يحدث وان المبادرة في يده وبذلك يدفع المعالج العميل لتحمل المسؤولية تجاه مشاعره وسلوكه ويتحمل العميل المسؤولية هنا والان بحيث يصبح واعيا لما هو .

**دور المعالج الجشطالتي:**

1. يجب ان يكون المعالج الجشطالتي متمرسا لطرق من العلاج المختلفة ولديه المام بمفاهيم وقواعد النظرية متخصص في العلاج لانه لا يستطيع ممارسة العلاج الا من كان متمرسا .
2. المعالج عضو فعال وبدونه لا تتم العملية العلاجية كما عليه ان يشارك العميل المشاعر والعواطف .
3. يكون حساسا ولديه مهارة في الاتصال غير اللفظي
4. ان يقرر الطرق المستخدمة في الجلسة العلاجية ويوزع الادوار ويصمم الالعاب والتمارين التي تساعد على الاستمرار في المشاركة ويتم ذلك كله في اطار الموضوع والمواجهة من قبل المعالج حيث يكون نموذجا للمجموعة في وضوحه وصراحته وقدرته على طرح الاسئلة المناسبة لابقاء العميل في الحاضر ( هنا والان )
5. ان يكون مبدعا وخلاقا في استخدام طرق العلاج وتنوعها وان لا يلتزم بطريقة واحدة من العلاج بل عليه ان يدرك ان لكل فرد فرديته الخاصة به .
6. ان يتعرف على الطاقات الموجودة لدى العميل او اعضاء المجموعة وان يقدم الخبرات في الوقت المناسب وبطريقة مناسبة والتوصل الى الاشياء الاكثر حيوية لدى العميل لاكمال وانهاء اعماله غير المنتهية مراعيا عدم الضغط عليه ، وعليه ايضا مساعدة العميل واعضاء المجموعة لشرح مشاعرهم بصراحة ووضوح .

**المعالج الجشطالتي وتصورات العميل للعلاج :**

1. ياتي العميل الى المعالج ولديه تصور بانه سيوفر له الحماية والدعم البيئي ويساعده في اشباع حاجاته وقد يتحيل على المعالج بشتى الطرق من اجل ان يحصل العميل على الدعم البيئي والمساعدة ودور المعالج هنا يجب احباط العميل بهدف تعليمه تحمل المسؤولية ، وهذا لا يعني اهمال المعالج للعميل او عدم الاهتمام به بل يعطيه صفة الانتباه حيث يكون منتبها للعميل بشكل تام .
2. يفرج المعالج الجشطالتي على العميل مقاطعة نفسه مما يعيق نموه مما يدفع العميل الى الوعي بذاته اكثر ويعلمه تحمل مسؤولية افكاره وسلوكه ومشاعره ويدرك العلاقة القائمة بينها مما يتيح له دمج اجزاء ذاته المبعثرة ، ويتعامل المعالج مع ذلك من خلال تركيزه على ( ماذا وكيف ) في فهم السلوك والتجربة لدى العميل ولا يهتم بماذا .
3. يوظف المعالج الجشطالتي الاحلام في عملية العلاج لا من خلال تفسيرها بل من خلال اعادة تمثيلها وتوضيح المتناقضات فيها من خلال الوعي بها ( هنا والان ) مركزا على المشكلات الحاضرة التي يعبشها العميل ( الان ) واكثرها الحاحا ويترك للعميل حرية الاستمرار او الانسحاب حيث ينتهي بذلك موقفا غير منتهي ويعيد للفرد تنظيم ذاته .
4. يهيئ العلاج الجشطالتي العميل لحل مشكلاته المستقبلية ذاتيا حيث يعلمه كيفية حل المشكلات ، ولا ينظر اثناء العملية العلاجية الى تاريخ العميل بل يركز على خصائص سلوكه الحالية التي لا يكون مدركا وواعيا لها فهو تجريبي يسال العميل يجبر على ان يخبر نفسه قدر الامكان ومثال على ذلك ، الاشارات ، الصوت ، التنفس .
5. يركز العلاج الجشطالتي على الوعي والادراك للحاجات والاهتمامات ويعيدها لوضعها الطبيعي بحيث يمكن تطبيقها
6. يقاوم العميل الاحباط ويتجنب مواجهة فجوات نفسه والاجزاء المبعثرة فيها ، كما يخاف ولا يرى بوضوح ، ودور المعالج احباطه لجعله في مواجهة مع مشكلاته وفجواته .
7. على المعالج ان يزود العميل بوضع يشعر منه انه مقبول وغير مهدد حيث ان المعالج لا يتعامل مع الاحباط كنوع سادي بل يكون متعاطفا ومهتما بالعميل خلال عملية الاحباط اذ يهدف الاحباط لمساعدة العميل .