

سند بيذاغوجي

رقم

## العلاج الجشطالتي GESTALT THERAPY

### لمحة عامة:

تتناول المادة العلمية الحالية التعريف بالعلاج الجشطالتي من حيث اسسه العلمية والفلسفية، افتراضاته ومسلّماته ومفاهيمه الرئيسية، كذلك نظرية الاضطراب المعتمدة وأهدافه العلاجية، وبيان أهمية وشروط العلاقة العلاجية، والتقنيات المعتمدة والإجراءات العلاجية، وصولاً الى تطبيقاته وتقييمه.

### عناصر المادة:

- الشخصيات الرئيسية والتركيز الرئيسي
- الفلسفة والافتراضات الأساسية
- المفاهيم الرئيسية
- نظرية الاضطراب النفسي
- الأهداف العلاجية
- العلاقة العلاجية
- التقنيات والإجراءات
- التطبيقات
- تقييم

### الشخصيات الرئيسية والتركيز الرئيسي:

المؤسسون: فريدريك ("فريتز") بيرلز (Fritz) Perls و لورا بيرلز Laura Perls . هناك شخصيات أخرى أساسية: مريم بولستر Miriam Polster و إرفينج بولستر Erving Polster . المقاربة هي علاج خبروي experiential الذي يؤكد على الوعي الراهن أي هنا والآن وادماج الجوانب المجزأة للشخصية . وهي ايضا تركز على السلوك من حيث ماهو ؟ what و كيف هو؟ how ، وعلى دور المشاغل / الانشغالات غير المنتهية في الماضي في منع / تعطيل الأداء الوظيفي الفعال في الحاضر .

### الفلسفة والافتراضات الأساسية:

إن العلاج الجشطالتي هو مقارنة وجودية-ظاهرية existential-phenomenological approach تستند إلى فرضية أنه يجب فهم الأفراد في سياق علاقتهم الجارية / المستمرة مع البيئة. وقد تم تصميم هذه المقاربة لمساعدة الناس على اختبار اللحظة الحالية بشكل أكثر اكتمالاً / امتلاء، واكتساب الوعي بما يقومون به. المقاربة خبروية experiential من حيث أن العملاء يتعاملون مع ما يفكرون به ويشعرون به ويقومون به أثناء تفاعلهم مع المعالج. ويفترض أن يكون لدى العملاء القدرة على انشاء رؤيتهم وشعورهم واحساسهم وتفسيرهم (الخاص بهم). النمو يحدث من خلال علاقة: أنا - أنت (العميل والمعالج) بدلا من تقنيات أو تفسيرات المعالج. ان هذه العلاقة العلاجية هي السياق لتصميم التجارب التي تنمو من خبرة لحظة بلحظة.

### المفاهيم الرئيسية:

هنا والآن ، الخبرة المباشرة و الوعي ، واستحضار الأعمال غير المنجزة من الماضي إلى الحاضر. تتضمن المفاهيم الأخرى الطاقة ومعوقات الطاقة و الاتصال ومقاومات الاتصال ، و الانتباه إلى الجسم، و الإشارات غير اللفظية ... بعض المبادئ الأساسية للعلاج الجشطالتي هي: النزعة الشمولية holism، نظرية المجال، عملية تشكيل الصورة figure-formation process، والتنظيم الذاتي العضواني organismic .

### نظرية الاضطراب النفسي:

عند التفكير في الاضطرابات، من المفيد تحديد الأداء الصحي. يتميز الأداء الصحي في عالم الجشطات بالاتصال والوعي الكامل والأداء الحسي الكامل والعفوية. في هذه الحالة، يخبر الفرد إثارة ونوع من التدفق السلس graceful. وليس هناك حاجة كبيرة للتفكير أو التخطيط لأن التواجد في اللحظة العفوية ممكن.

الاضطراب النفسي كاضطراب اتصال Contact :

يحدث الاضطراب النفسي عندما تتعطل العمليات الطبيعية للاتصال والإثارة والتنظيم الذاتي والتعلم الجديد. وبالتالي، ينظر المعالجون الجشطات إلى الاضطراب النفسي من خلال عدسة الاتصال ومقاومة الاتصال resistance to contact.

كل اتصال يؤدي الى الاستثارة ويقدم إمكانية تعلم جديد. ومع ذلك، تعد بعض الاتصالات تحديًا خاصًا وقد تؤدي إلى الاضرار بالأفراد. يجب مواجهة هذه الاتصالات الصعبة واستيعابها أو دمجها في كيان واحد. يحتاج الفرد أو الكائن الحي إلى مواجهة الاتصال، وإحضاره إلى الشكل figure (الوعي)، والتشبث به (تجربة الاتصال)، ثم استخدام أقصى قدر من الوعي الذاتي، وهضم ما هو حيوي والتخلص من الباقي.

وفقًا لهذا النموذج، يتم تعريف الاضطراب النفسي على أنه "توافق إبداعي" للفرد أو الكائن الحي (العميل) في موقف صعب (Lobb & Lichtenberg، 2005، p. 33). يقدم لوب مثالاً:

إذا شعرت فتاة صغيرة من تلقاء نفسها برغبة في معانقة والدها وواجهت برودته، أوقفت حركتها العفوية تجاهه، لكنها لم توقف نيتها / قصديتها في الاتصال به. لقد تم حظر إثارة "أريد أن أعانقه" في حركة استنشاق (حيث تحبس أنفاسها)، وتصبح قلقة، ولتجنب هذا القلق، تتعلم القيام بأشياء أخرى وقد تنسى في النهاية القلق. ما تفعله هو إقامة اتصال عبر أنماط مقاطعة العفوية أو مقاومتها. (ص 33).

قد يكون لدى الأفراد أنماط مميزة لقطع الاتصال أو مقاومته. لأن التعلم أمر أساسي من خلال نتائج الاتصال، فإن مقاطعة الاتصال أو مقاومته بشكل متكرر يشكل الاضطراب النفسي.

**الأهداف العلاجية:**

الهدف هو تحقيق الوعي وتوسيع الخيارات. الوعي والاختيار والمسؤولية هي احوار الزاوية في مجال الممارسة. ان الهدف الأولي بالنسبة للعملاء هو توسع وعيهم / إدراكهم لما يمرون به/ يختبرونه في الوقت الحاضر. ويشمل الوعي معرفة البيئة ومعرفة الذات وقبول الذات والقدرة على إقامة الاتصال. ويتم مساعدة العملاء على ملاحظة عملية الوعي الخاصة بهم حتى يكونوا مسؤولين ويمكنهم الاختيار انتقائياً وبشكل تمييزي. ومع حصول الوعي يكون العميل قادراً على التعرف على الجوانب التي انكرها denied من الذات والمضي قدماً نحو إعادة ادماج جميع أجزائها.

**العلاقة العلاجية:**

تشدد هذه المقاربة على العلاقة (انا-انت)، التركيز ليس على التقنيات المستخدمة من قبل المعالج ولكن على المعالج كشخص وما الذي يقوم به. ويشدد العلاج الجشطالتي المعاصر (أو علاج الجشطالت العلائقي relational gestalt therapy) على عوامل مثل: الحضور presence والحوار الأصيل authentic dialogue و اللطافة gentleness والتعبير الذاتي المباشر direct self-expression من قبل المعالج وتقليل استخدام التقنيات، وثقة أكبر في تجربة العميل.

ينظر للعملاء كخبراء فيما يخص تجربتهم الخاصة. ويقوم المرشد/ (المعالج الجشطالتي) بمساعدة العملاء في اختبار/خبرة جميع المشاعر بشكل كامل (fully) ويتيح لهم إجراء تفسيراتهم الخاصة. ولا يقوم المعالج بتقديم تفسيرات للعملاء لكنه يركز على سلوكهم من حيث "ماذا" و "كيف". يقوم العملاء بتحديد والتعرف على مشاغلهم الخاصة من الماضي غير المنتهية (المعلقة من حيث الانجاز والتنفيذ)، والتي تتداخل مع أدائهم الحالي عن طريق إعادة النظر في المواقف السابقة كما لو كانت تحدث في الوقت الحاضر.

**التقنيات والإجراءات:**

على الرغم من أن المعالج يعمل كدليل guide ومحفز، يعرض تجارب، و يشارك ملاحظات، فان العمل العلاجي الأساسي يتم من قبل العميل، والذي يتوقع منه أن يكون نشطاً. الخبرة الفنية/ التقنية مهمة، لكن الانخراط / المشاركة العلاجية لها أهمية قصوى. المعالجون لا يجبرون حدوث التغيير في

العملاء، وبدلاً من ذلك، ينشئون تجارب في سياق الحوار انا-انت في إطار هنا والآن. ويستخدم المعالجون الجشطالت طرقاً نشطة ومشاركة شخصية مع العملاء لأجل زيادة وعيهم وحريرتهم وتوجيههم الذاتي بدلاً من توجيههم نحو أهداف محددة مسبقاً. وعلى الرغم من أن المعالج يقترح تجارب، فهذه عملية تعاونية بمشاركة كاملة من العميل. هذه التجارب هي حجر الزاوية في التعلم الخبروي experiential learning.

وتتخذ تجارب الجشطالت أشكالاً عديدة: إقامة حوار بين العميل وشخص مهم في حياته. إعادة إحياء حدث مؤلم أو إجراء حوار بين جانبيين متجادبين / متصارعين داخل الفرد. وغالباً ما ينخرط العملاء في لعب الدور ، من خلال تمثيل جميع الأجزاء والأقطاب المختلفة وحدها ، وغالباً ما يكون ذلك من خلال تقنية الكرسي الفارغ ، ويكتسب العملاء وعياً أكبر بالصراعات داخل أنفسهم. ولأجل تطبيق فعال للإجراءات الجشطالتية ، من الضروري أن يتم اعداد العملاء لمثل هذه التجارب.

يشبه العلاج الذي يركز على الانفعالات (Emotion-Focused Therapy) وعلاج العملية الخبروية process-experiential therapy مع بعض الاعتبار، العلاج الجشطالتي. فالعلاج الذي يركز على الانفعال يمزج الجوانب العلائقية للمقاربة التي تركز على الشخص مع تجارب الوعي الظاهري النشطة للعلاج الجشطالتي. وعلى الرغم من استخدام EFT منهجية مماثلة لتلك التي تستعمل في العلاج الجشطالتي، إلا ان هناك تركيز على العلاجات المدعومة تجريبياً/ امبيريقياً في EFT .

### التطبيقات:

المقاربة قابلة للتطبيق على الفصول الدراسية الابتدائية والثانوية، فضلا عن وجود تطبيقات سريرية. عند تحديد مدى ملاءمة استخدام تقنيات الجشطالت، ينبغي طرح أسئلة: "متى"، "مع من"، و "في أي حالة". يتم تطبيق التقنيات بشكل أكثر فاعلية على الأفراد الملتزمين بشكل مفرط اجتماعياً، والمقيدين ... ويمكن أن تكون مفيدة في العمل مع الأزواج والأسر. هذه التقنيات هي أقل قابلية للتطبيق على الأفراد المضطربين بشدة أكبر. الأساليب هي محفزات قوية لفتح المشاعر وادخال العملاء في اتصال مع خبرتهم الممركة على الحاضر.

وعلى الرغم من أن العلاج الجشطالتي مناسب تماماً في الإرشاد الجماعي group counseling ، إلا أنه يمكن استخدامه للإرشاد الفردي أيضاً. وفي سياق المجموعة هناك تركيز على الخبرة المباشرة والفعل،

بدلاً من مجرد الحديث عن المشاكل أو المشاعر. وتعتبر الخبرات وسيلة للانتقال من الحديث عن [شيء]، إلى الفعل. ومن المتوقع أن يشارك أعضاء المجموعة في التجارب كطريقة لتعميق خبرتهم (الآنية) لحظة بلحظة. ان تركيز مجموعة الجشطالت هو على: الوعي والاتصال والتجريب.

### تقييم:

#### - الاسهامات:

من خلال التشجيع على الاتصال المباشر والتعبير عن المشاعر، فان المقاربة الجشطالتية في العلاج لا تؤكد على العقلنة المجردة abstract intellectualization لمشكلات الفرد. ويمكن أن تحدث خبرة مكثفة بسرعة، لذلك يمكن ان يكون العلاج قصير نسبياً. وتعترف المقاربة بقيمة العمل على الماضي من حيث هو مهم ل: هنا والآن. وينصب تركيزها على الاعتراف باسقاطات / توقعات الخاصة بالفرد والتأكيد على الفعل والاختبار / التجربة في مقابل / عكس مجرد الحديث عن المشكلات بطريقة منفصلة. ويعطي العلاج الجشطالتي اهتماماً للرسائل غير اللفظية والجسدية. ويقدم وجهة نظر حول النمو والتحسين، وليس مجرد علاج الاضطرابات. ان طريقة العمل مع الأحلام هي مسار/ خطوة إبداعية لزيادة الوعي بالرسائل الوجودية المفتاحية في الحياة.

#### - نقاط القصور:

في أيدي معالج غير فعال، يمكن أن تصبح الإجراءات الجشطالتية سلسلة من التمارين الميكانيكية التي يحتمل ان المعالج كشخص، يظل خفياً وراءها... وعلاوة على ذلك، هناك احتمال أن يقوم المعالج بالتأثير على العميل بهذه الطرق القوية. ان التدريب والإشراف في العلاج الجشطالتي امور ضرورية، وكذلك معرفة الذات والاستبطان من جانب المعالج. يحتاج الممارسون الأكفاء أن يكون لهم علاجهم الشخصي، تدريب سريري متقدم، وخبرة تحت الإشراف.

انتقاء واعداد الاستاذ: ع ح. عقاقبه