

سند بيداغوجي

رقم:

## العلاج الوجودي Existential Therapy

### لمحة عامة:

تتمحور المادة العلمية الحالية حول جوانب متعلقة بالعلاج الوجودي بداية ببيان الاسس النظرية والمسلمات والافتراضات والمفاهيم الرئيسية، والاهداف العلاجية، كذلك التطرق النظرية حول الاضطراب، والعلاج من حيث التقنيات والشروط والعلاقة العلاجية، واخيرا التقييم.

### 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 للمقاربة:

ان الشخصيات الرئيسية في الفلسفة الوجودية، التي سعت إلى تعريف طبيعة الوجود الإنساني، هي سورين كيركيغارد Soren Kierkegaard، فريدريك نيتشه Friedrich Nietzsche، مارتن هيدجر Martin Heidegger، جان بول سارتر Jean-Paul Sartre، مارتن بوبر Martin Buber، لودفيغ بينسوانغر Ludwig Binswanger، وميدارد بوس Medard Boss. وهناك أربعة بارزين (من الرواد) طوروا العلاج النفسي الوجودي وهم: فيكتور فرانكل Viktor Frankl ورولو ماي Rollo May وإرفين يالوم Irvin Yalom وجيمس بوجانتل James Bugental – كل واحد منهم طور مقارنته الوجودية للعلاج النفسي من خلفيات قوية في كل من علم النفس الوجودي والإنساني. وقد قدمت في المملكة المتحدة، إيمي فان ديورزن Emmy van Deurzen مساهمات في العلاج الوجودي من خلال كتابتها وتدريسها. وأسست المدرسة الجديدة للعلاج النفسي والارشاد النفسي، والتي تركز على تدريب المرشدين الوجوديين.

تفحص هذه المقاربة الشواغل الأساسية لوجود الشخص: الموت والحرية والعزلة الوجودية وفقدان / عدم المعنى.

### الفلسفة والافتراضات الأساسية:

ان العلاج الوجودي هو رد فعل ضد الميل إلى النظر إلى العلاج كنظام من التقنيات المحددة جيداً؛ انه يؤكد على تلك الخصائص الفريدة التي تجعلنا بشرا، وبناء العلاج عليها. ويركز العلاج الوجودي على استكشاف موضوعات مثل: الوفاة، المعنى، الاختيار، الحرية، المسؤولية، التحكم/ تقرير المصير الذاتي، القلق والوحدة، لأنها تتعلق بالكفاح الحالي / الراهن للشخص.

إن النظرة الوجودية للطبيعة البشرية يتم التقاطها، جزئياً، من فكرة أن المعنى الحقيقي لوجودنا ليس ثابتاً ولمرة واحدة وإلى الأبد. وبدلاً من ذلك، فإننا نعمل باستمرار على إعادة إنشاء ذاتنا من خلال مشاريعنا. اننا في الجوهر، من يؤلف حياتنا... اننا نواجه تحدياً لقبول وحدتنا وخلق معنى في الحياة. إن وعي عدم وجودنا يعمل في نهاية المطاف كمحفز لإيجاد المعنى. وينشأ القلق الوجودي عندما ندرك حقائق وفاتنا، مواجهة الألم والمعاناة، وحاجتنا إلى النضال من أجل البقاء ...

النظرة  
الوجودية  
للطبيعة  
البشرية

القلق الوجودي هو أمر صحي، وهو جزء أساسي من عملية العلاج لأن القلق يمكن استخدامه كحافز للتغيير. وبنشأ القلق من وعينا بالحرية والمسؤولية.

### المفاهيم الرئيسية:

يستند العلاج الوجودي الى ستة افتراضات / مقترحات رئيسية: (1) القدرة على الوعي الذاتي.

(2) أننا في الأساس كائنات حرة ، يجب أن نقبل المسؤولية التي ترافق حريتنا. (3) لدينا اهتمام للحفاظ على تفردنا وهويتنا؛ نعرف أنفسنا من خلال معرفة والتفاعل مع الآخرين. (4) دلالة وجودنا ومعنى حياتنا ليس ثابتا نهائيا (متغير). بدلاً من ذلك، فإننا نعيد إنشاء أنفسنا من خلال مشاريعنا. (5) القلق جزء من الوضع / الشرط الإنساني. (6) الموت هو أيضا وضع إنساني أساسي، والوعي به يعطي معنى للعيش. ويواجه العملاء في العلاج الوجودي مع معالجة الاهتمامات القصوى بدلا من التعامل مع المشاكل الفورية. ومن المتوقع أن يمارسوا في الحياة اليومية ما يتعلمونه عن أنفسهم في العلاج.

الافتراضات  
الأساسية  
للمقاربة  
العلاجية  
الوجودية

### نظرية الاضطراب النفسي:

بالنسبة للوجوديين، فإن الاضطرابات تنتج في المقام الأول من ضعف الوعي الذاتي أو الفهم الذاتي. قد تتضمن علامات ضعف الوعي الذاتي بعض أو كل الخصائص المترابطة التالية:

- الخدر الانفعالي numbness أو الحياة الآلية.
- تجنب الشخص لقلقه أو لشعوره بالذنب أو لمشاعر أخرى ذات مغزى.
- تجنب الدوافع الداخلية المتشعبة.
- عدم الاعتراف والتوفيق بين اهتمامات الحياة القصوى / النهائية.

وصف بوغنتل (2000) Bugental صورة / نسخة من المرضية الوجودية :

يقضي معظمنا الجزء الأكبر من حياته ... دون وعي بأننا نقوم بتنفيذ إجراءات مبرمجة مسبقاً، ونشعر بمشاعر محددة مسبقاً، ونتصرف وفقاً للأحكام المحددة مسبقاً. هذه الحياة المسجلة تحصل، لا لأننا عاجزون، ونتاج أنظمة عاداتنا، بيئاتنا، غددنا، أو أسلافنا، ولكن لأننا فقدنا مراكزنا.

... بالنسبة للعديد من الوجوديين، العلاج الناجح يتعلق بإيجاد المركز والعيش بشكل كامل اللحظة الممكنة (شنايدر Schneider، 2008؛ 2010).

عادة، يرتبط السلوك العصابي أو غير المتكيف بالتجنب. عندما يتصل العملاء من الدوافع الطبيعية ويتجنبوا الاهتمامات النهائية، فإنهم يصبحون تدريجياً أو فجأة خارج المركز decentered ويصابون

بأعراض نفسية أو انفعالية أو سلوكية. يشمل العلاج عمومًا مواجهة النفس، ومواجهة الحياة، واحتضان حقائق الموت والحرية والعزلة واللا معنى. وهذا لا يعني أن الحياة تصبح سهلة. ومع ذلك، فإن العملاء الذين يواجهون اهتمامات نهائية بشعور متكامل بالذات سيختبرون القلق والذنب الطبيعيين، بدلاً من القلق والذنب العصائيين.

هناك طريقة أخرى للنظر إلى الاضطرابات في عالم العلاج الوجودي متعدد الأبعاد هي التركيز على مدى قدرة الأفراد على قيادة حياة ذات معنى حيث يختبرون غرضًا purpose حقيقيًا (كيشن Keshen، 2006). وصف كيشن تسلسل حدوث الاضطرابات كالتالي:

- 1- توجد إرادة للمعنى (أو الهدف) في الحياة.
  - 2- لا يستطيع الفرد "إيجاد أو تحقيق" المعنى أو الهدف الأصيل.
  - 3- لذلك يعاني الفرد من "فراغ وجودي existential vacuum"
  - 4- قد تشمل الأعراض المرتبطة بهذا الفراغ عدم الاستمتاع Anhedonia أو انعدام القيمة worthlessness أو الملل أو القلق أو اللامبالاة أو ... تدني احترام الذات أو انخفاض المزاج.
  - 5- ينخرط الفرد في "غرض/هدف بديل" غير ملائم بدلاً من معالجة الحاجة إلى غرض أو معنى في الحياة بشكل مباشر. قد يتضمن بديل هذا الهدف الإدمان، ومشاهدة مفرطة للتلفزيون، والتركيز المفرط على الاكتساب، وما إلى ذلك. (كشن، 2006، ص 288).
- بالتوافق مع المنظور الوجودي، هناك العديد من الطرق لوصف الاضطرابات النفسية، ولكن لا أحد منها يترجم جيدًا بشكل خاص في نظام التشخيص المعاصر داخل النموذج الطبي.

### الأهداف العلاجية:

يوفر العلاج الوجودي دعوة للعملاء للتعرف على الطرق التي لا يعيشون بها حياة أصيلة تمامًا ولاتخاذ عمل الخيارات التي من شأنها أن تؤدي إلى أن يصبحوا بها ما هم قادرون على أن يكونوا. ان الهدف من العلاج الوجودي هو مساعدة العملاء في استكشاف "معطيات الحياة" الوجودية ، وكيف يتم تجاهلها أو رفضها في بعض الأحيان ، وكيف يمكن أن تؤدي معالجتها في نهاية المطاف إلى وجود أعمق وأكثر فاعلية وذا مغزى. فبدلاً من الاهتمام بحل مشكلات المعيشة، يهدف العلاج الوجودي إلى إزالة حواجز الطريق إلى حياة ذات معنى ومساعدة العملاء على تحمل المسؤولية على أفعالهم. ويتم في العلاج الوجودي إعطاء الاهتمام لخبرة العملاء الفورية والجارية بهدف مساعدتهم على تطوير وجود أكبر في

استكشاف  
"معطيات  
الحياة" الوجودية  
إزالة حواجز  
الطريق إلى حياة  
ذات معنى  
تحمل المسؤولية

سعيهم للحصول على المعنى والغرض. ان بعض الأهداف العلاجية الأساسية هي (1) التعرف على العوامل التي تمنع الحرية ، (2) تحدي العملاء للاعتراف بأنهم يفعلون شيئاً اعتقدوا في السابق أنه يحدث لهم ، (3) توسيع وجهات نظر العملاء حول الاختيار ، و (4) قبول الحرية والمسؤولية التي تتفق مع الفعل .

### العلاقة العلاجية:

في العلاج الوجودي يعطى الاهتمام بتجربة العميل الفورية والجارية / المستمرة، خصوصاً ما يحدث في التفاعل بين المعالج والعميل. ان العلاقة بين العميل والمعالج هي ذات أهمية قصوى لأن جودة اللقاء انا-انت يوفر سياقاً للتغيير. ليست التقنيات التي يستخدمها المعالج التي تحدث فرقاً علاجياً. بل بدلاً من ذلك، نوعية العلاقة بين العميل والمعالج هي التي تحدث الشفاء. وبدلاً من الاكتفاء بالموضوعية العلاجية والمسافة المهنية، فإن المعالجين الوجوديين يقيمون / يقدرّون واقع أن يكونوا حاضرين بشكل كامل، ويسعون جاهدين لإنشاء علاقات رعاية مع العملاء. إن الممارسين الوجوديين مستعدون لأن يعرفوا عن أنفسهم من خلال الإفصاح الذاتي self-disclosure الملائم. ان العلاج هو علاقة تعاونية يكون فيها كل من العميل والمعالج متشاركين في رحلة اكتشاف الذات.

### التقنيات والإجراءات:

تضع المقاربة العلاجية الوجودية التركيز الأساسي على فهم تجربة/ خبرة العميل الحالية، وليس على استخدام التقنيات. ان المعالجين الوجوديين أحرار في تكييف تدخلاتهم العلاجية مع شخصياتهم وأسلوبهم الخاص ، ويولون اهتماماً بما يتطلبه كل عميل. المعالجون غير ملزمين بأي إجراءات محددة ويمكنهم استخدام تقنيات من مدارس أخرى.

تستخدم التدخلات في خدمة توسيع الطرق التي يعيش بها العملاء في عالمهم. ان التقنيات هي أدوات لمساعدة العملاء على إدراك خياراتهم وإمكانياتهم في الفعل / العمل. ان المعالجين لديهم قدراً جيداً من حرية العمل / المجال في الطرق التي يستخدمونها مع عميل ما في مراحل مختلفة من العملية العلاجية. على الرغم من أن الممارسين الوجوديين قد يستخدمون تقنيات من اتجاهات نظرية أخرى، فإن تدخلاتهم تسترشد بإطار فلسفي حول معنى أن تكون إنساناً.

نوعية  
العلاقة بين  
العميل  
والمعالج  
هي التي  
تحدث  
الشفاء

فهم خبرة  
العميل اهم من  
التقنيات  
المعالج حر  
في الإجراءات  
بما يناسب  
العميل  
قد يوظف  
تقنيات من  
مدارس اخرى

**التطبيقات:**

هذه المقاربة مناسبة بشكل خاص لأولئك الذين يسعون إلى النمو الشخصي. يمكن أن يكون مفيداً للعملاء الذين يعانون من أزمة نمو (الفشل الوظيفي أو الزواج، التقاعد، الحزن، والانتقال من مرحلة حياة إلى أخرى). يختبر العملاء القلق من الصراعات الوجودية، مثل اتخاذ الخيارات الأساسية، قبول الحرية والمسؤولية التي تترافق معها، ويكافحون من أجل المعنى الحقيقي للحياة، ومواجهة القلق من موتهم في نهاية المطاف. وتوفر هذه الحقائق الوجودية سياقاً علاجياً غنياً.

وكما هو مطبق في العلاج الموجز ، تركز المقاربة الوجودية على تشجيع العملاء على دراسة القضايا مثل تحمل المسؤولية الشخصية ، وتوسيع نطاق إدراكهم لوضعهم الحالي ، والالتزام بالقرار والعمل. ويمكن أن يكون الإطار الزمني المحدود بمثابة عامل حافز للعملاء ليصبحوا منخرطين في جلسات العلاج.

ويتطلب الارشاد الجماعي الوجودي موقفاً مفتوحاً تجاه الحياة والاستعداد لاستكشاف أرض/ نطاق مجهول. ويتعلم أعضاء المجموعة كيف ينظر إليهم الآخرون وكيف يؤثر سلوكهم على الآخرين. ومن خلال ما يتعلمه الأعضاء حول وظائفهم الشخصية في المجموعة ، فهم قادرون على تحمل المسؤولية المتزايدة لإجراء تغييرات في حياتهم اليومية. ومن خلال مجموعة وجودية، يمكن للمشاركين اكتشاف الطرق التي قد يكونوا فقدوا توجههم بها ويمكنهم اكتساب طرق أكثر واقعية للوجود.

**تقييم:****- الاسهامات:**

يتم تسليط الضوء على / إبراز الإنسانية الأساسية للفرد. وإن العلاقة العلاجية بين شخص وآخر تقلل من فرص العلاج اللانساني dehumanizing . كما ان المقاربة لديها ما تقدمه للمرشدين بغض النظر عن اتجاههم النظري. وتشدد المقاربة على تقرير المصير ، وقبول المسؤولية الشخصية التي تصاحب الحرية ، والنظر إلى نفسه ( العميل ) كمؤلف لحياته. وعلاوة على ذلك ، فإنه ( العلاج ) يوفر وجهة نظر لفهم قيمة القلق والشعور بالذنب ، ودور الموت ومعناه ، والجوانب الإبداعية للوحدة

تقرير المصير  
قبول المسؤولية  
قيمة القلق  
والشعور بالذنب،  
ودور الموت  
ومعناه، والجوانب  
الإبداعية للوحدة  
الاختيار

**- نقاط القصور:**

ان المقاربة تفتقر إلى بيان منهجي لمبادئ وممارسات العلاج. فكثير من الكتاب الوجوديين يستخدمون مصطلحات غامضة وعامة أو مفاهيم مجردة تكون صعبة على الإدراك. كما انه لم يخضع النموذج للبحث العلمي كوسيلة للتحقق من صحة إجراءاته. وبالنسبة لأولئك الذين يقدرّون الممارسة القائمة على الأدلة evidence-based practice ، فإن المقاربة الوجودية لها قيود/ حدود كبيرة / رئيسية . وعلى الرغم من شعبية العلاج القائم على اتباع دليل manualized ، فان العلاج الوجودي يعتمد على فكرة أن كل تجربة علاج نفسي فريدة من نوعها ، وبالتالي هذه المقاربة لا يناسبها مطابقة تقنيات لمشكلات محددة. فالعلاج الوجودي محدود التطبيق على العملاء منخفضي الاداء الوظيفي -lower functioning ، والعملاء في الأزمات القاسية الذين يحتاجون إلى التوجيه ، والعملاء الذين يهتمون في معظم الأحيان بتلبية الحاجات الأساسية ، وأولئك الذين يفتقرون إلى المهارات الشفهية.

انتقاء واعداد الاستاذ: ع.ح. عقاقبه