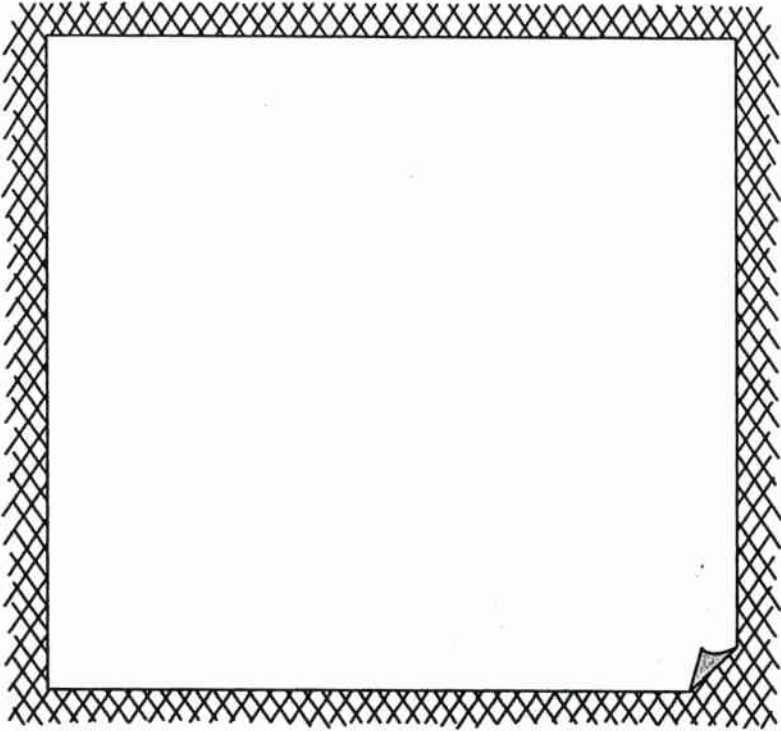


## الفصل السادس

### العلاج الجشثالييتي لبيزلز



## الفصل السادس

### العلاج الجشثاليتي لبيرلز

نبذة عن حياة فريدريك بيرلز Frediriek Perls

مؤسس نظرية الجشثالت ومطورها، ولد في برلين 1893، وعاش حياة طفولة ورشد سعيدتين، وكان يعمل طبيباً في الجيش الألماني أبان الحرب العالمية الأولى، بعد الحرب عاد للدراسة، وحصل على درجة الماجستير عام 1920.

كان بيرلز على وعي بالأساليب العلاجية للمشاكل النفسية، وهي أساليب التحليلية، وقد اهتم بها، وانتقل إلى جنوب أفريقيا بعد ذلك حيث عمل مع زوجته بنجاح كتحلليين، وفي جنوب أفريقيا تشكلت المفاهيم الأساسية لنظرية الجشثالت، ثم ذهب إلى أمريكا عام 1946 وبقي هناك حتى وفاته، وكان يقوم بتطوير أو تعديل نظرية الجشثالت، ويطبق العلاج الجشثالتي في نيويورك وفلوريدا وكاليفورنيا، وأثناء تواجده في جنوب أفريقيا كتب لنا عن الأنا والجوع والعدوان. (Burk and Steffire, 1979)

الخلفية والتطور:

كانت بدايات تدريب بيرلز على التحليل النفسي، وقام بإجراء تغييرات على نظرية التحليل النفسي، فقد استبدل غريزة الجنس بغريزة الجوع، حيث رأى أنها غريزة أكبر وأعظم، واهتم بتأثير الجسد في العصاب، كما اهتم بالمسؤولية الفردية، بمعنى مسؤولية الفرد عن أفكاره ومشاعره وانفعالاته، وركز على الخبرة المباشرة، وعلى ماذا وكيف في العلاج الجشثالتي.

إن كلمة الجشثالت هي كلمة ألمانية تعني الكل، واحتل الشكل - الخلفية المركز الأساسي للنظرية، ومفهوم الشكل - الخلفية أساسي لنظرية بيرلز للحاجات وإشباعها

في الدافع نحو تحقيق الذات. إن الجشتالت عند بيرلز تشير إلى الكلية أو الأفعال التامة  
كأنه تكميل للأجزاء المكونة للشخصية في تحقيق الذات الكلي. (Patterson,1986)

وسع بيرلز معالجة الجشتالت للإدراك بأنه تضمن ليس فقط الإدراك ضمن  
العالم الخارجي، ولكن أيضا الإدراك للعمليات الجسمية والمشاعر والعواطف،  
فالجشتالت تعني أكبر تجميع للأجزاء، أي أن الكل لا يساوي الأجزاء مجتمعة وإنما  
أيضا التنظيم للأجزاء

الجشتالت = الأجزاء + التنظيم ( Shilling,1984 )

من المفاهيم المهمة في النظرية:

• الكلية: وهو أهم مفهوم في النظرية ويعني أن الكل لا يساوي مجموع الأجزاء فقط  
وإنما أيضا التنظيم ، فالنظرة لكلية سلوك الإنسان وليس لجزء من سلوكه، فالعقل  
والجسد ليسا منفصلين بل كل واحد يؤثر بالآخر، وما يحدث للعقل يؤثر على  
الجسم . ( Shilling,1984 )

• الشكل والخلفية: الشكل عملية شعورية تبرز وتتمايز لتشكيل مركز الوعي  
الانتباهي للفرد، عندما نتحدث عن بروز الشكل فهو عملية مستمرة وبالتالي يولد  
نشاطا عند الكائن الحي، وهو الذي بواسطته يلي الحاجة التي تظهر لدى الفرد،  
أما الخلفية فهي المكان الذي يظهر عليه الشكل وهو ما يطلق عليه المحتوى،  
والخلفية هي الكل، والشكل هو الجزء. والإنسان يصارع من أجل البقاء، ومعنى  
ذلك أن بروز الشكل ينظم السلوك حتى يشبع هذا الشكل أو الحاجة، وعندما  
تشبع الحاجة يتراجع الشكل ليصبح خلفية، ويترك المجال لحاجة أخرى لتصبح  
ملحة، وإذا لم تشبع هذه الحاجة فإنها تبقى ملحة، وتستمر في إلحاحها وتدمر  
التنظيم. إن أهم هدف للإرشاد الجشتالتي هو إعادة المرونة للشكل والخلفية

• الاستبصار Insight: أي إعادة الفرد لبناء خبراته بحيث يصبح لها معنى جديدا  
غير المعنى السابق، وكلما كان الإدراك واضحا، كلما كان الاستبصار للمواقف  
فعالا وأمكن التوصل لحلول للمشكلات التي تواجه الفرد.

- الغرائز Instincts: ركز بيرلز على غريزة الجوع وأعتبرها أساسية أو ضرورية لبقاء الإنسان، وهنا يخالف فرويد الذي ركز على غريزة الجنس، وقد بين بيرلز مراحل هذه الغريزة (الجوع) وهي: ما قبل الولادة، الرضاعة (مرحلة عدم الصبر) القضم (مرحلة الهدم والعدوان) المضغ والعض (مرحلة الامتصاص والتحويل)، إن فهم هذه المراحل بشكلها السوي وغير السوي، أو أبعادها السوية وغير السوية تقود لفهم السلوك الذي لم توضحه غريزة الجنس. (Patterson,1986)
- الوعي والمسؤولية: الوعي هو العملية التي فيها نعرف بماذا نحن نفكر، وبماذا نشعر، وبماذا نحس، والوعي معنى مستمر عبر التاريخ، فالوعي كأنه جدول مائي تحت الأرض يمكن أن نحفزه عندما نحتاج لاستعادة أو منح الحياة للخبرة. وحتى يزيد الوعي يسأل بيرلز الأفراد ما الذي يختبروه في الموقف المباشر، وكيف يختبره، كما أن مدى تحمل المسؤولية يظهر في اللغة التي يستخدمها الفرد، فإذا كانت منسجمة مع السلوك والمشاعر، فمعنى ذلك أن الفرد يستخدم اللغة الصحيحة، وإذا كانت اللغة غير منسجمة فهذا يعني عدم تحمل المسؤولية.
- هنا والآن Here and Now: إن مهمة المرشد هي أن يجعل المرشد يستحضر الماضي في الحاضر، أي الآن وكأنه يحدث الآن، وما يحدث هنا.
- الأعمال غير المنتهية Unfinished Businesses: هي المشاعر غير المعبر عنها مثل الكره، وكذلك الحاجات غير المشبعة وعندما تصبح الأعمال غير المنتهية قوية فإن الفرد يصبح منهمكا ومشغولا، ويسلك مكرها وحذرا وحائرا، والأعمال غير المنتهية تدفعه ليكافح من أجل إتمام هذه الأعمال، والفرد المنهك في الأعمال غير المنتهية لا يستطيع أن يحضر كل الوعي ليظهره في المواقف المعروفة. (Corey,2001)

#### النظرة للطبيعة البشرية:

رفض بيرلز الاعتقاد بأن الإنسان محكوم بعوامل خارجية أو عوامل داخلية، وهذا كان أحد الاختلافات بينه وبين التحليلية، ورفضه هذا تمثل في فكرتين أساسيتين وهما: أن الإنسان مسؤول عن نفسه وأفعاله وحياته، وإن الإنسان المهم عن خبرته

وسلوكة هو ليس لماذا Why وإنما هو كيف How، إن هذا يؤكد أن الإنسان حر ولديه القدرة على التغيير. (Patterson,1986)

ترتكز على الفلسفة الوجودية والظاهرانية وتفترض أن الأفراد يستطيعون بذاتهم التعامل بشكل فعال مع مشكلات حياتهم وتقوم على افتراضات وهي :

1-الإنسان كل مكون من جسد وعواطف وأفكار وإحساسات وهي متداخلة

2-الإنسان جزء من البيئة ولا يمكن فهمه بمعزل عنها

3-الإنسان فاعل

4-الإنسان لديه المقدرة على أن يعي إحساساته ومشاعره وأفكاره وادراكاته

5-الإنسان قادر على تحمل المسؤولية

6-الإنسان يختبر نفسه في الحاضر فقط (Shilling,1984)

ثانيا: لا يوجد إلا الآن حيث أن

1-الكثير من الناس فقدوا قوة الحاضر وبذلك يرتبطون بحلول غير منتهية أو يخطط للمستقبل

2-حتى يزيد الاتصال باللحظة الحالية يسأل المعالج ماذا وكيف ولا يسأل لماذا

3-من أجل خلق وعي بالآن يشجع المعالج حوار بصيغة الحاضر ماذا يحدث الآن

4-الماضي لا يمكن تجاهله فهو مهم عندما يرتبط بأفكار معينة في حاضر الفرد .

ثالثا: الأعمال غير المنتهية

- وهي مشاعر غير معبر عنها كالغضب والألم والذنب

- لذلك فهي تبقى في الخلفية وتحمل إلى الحياة الحاضرة بحيث تتداخل مع اتصال الفرد مع نفسه والآخرين

- وهي تبحث عن اكتمال مثال رجل لم يتم قبوله من أمه فحال ذلك دون أن يشق بامرأة

- الاستياء ويعتبر أكثر أنواع العمل غير المنتهي، تكرارا ويرى أنه عندما يكون الناس مستاءون فإنهم لا يستطيعون الارتباط بعلاقات حميمة
- ثم يحدث الاستياء غير المعبر عنه: وقد يتحول إلى الشعور بالذنب.
- وقد يصل لدرجة يرتبط إيجابياً بمفهوم التجنب، ويعرف التجنب على أنه: الوسائل التي يستخدمها الناس كي يبعدوا أنفسهم عن العمل غير المنتهي
- لذلك فالعلاج يبدأ بأن يشجع المعالج الجشتالتي المسترشد على التعبير عن المشاعر المكثفة التي لم يتم التعبير عنها مسبقاً.

### طبيعة السلوك الإنساني:

ينظر للتكامل بين الإنسان

نظرة الجشتالت إلى الشخصية:

تنتج من تفاعل الفرد مع البيئة منذ اللحظة التي يولد فيها وتتكون من النفس وصورة الفرد عن نفسه، والشخصية إذا تتكون من ثلاثة أجزاء:

- النفس: وهي بعد الإبداع في الشخصية والذي يؤدي إلى تحقيق الذات.
  - صورة الفرد عن نفسه أو ما يكون: وهو الجانب المظلم من الشخصية والذي يخفي النمو، والنفس وصورة الفرد عن نفسه تبدو أن كأنهما تأخذان شكلاً أو بعداً من الدماغ الأيمن والأيسر، وكأنهما تتشاركان مع الصفات المميزة للأنثى والأنا الأعلى على التوالي، وهناك صراع بين ما تريده النفس وما تقوله صورة الفرد عن نفسه.
  - الكون أو ما يكون هي الجزء المهم في وجود العضوية كما هو عند روجرز.
- أما نمو الشخصية لدى بيرلز فلم يصفه على شكل مراحل كما فعل فرويد مثلاً، بل كانت مفتوحة تماماً، وتحقيق النمو في الشخصية يجلب عن طريق التكيف الإبداعي. وما يساعد على نمو الشخصية من وجهة نظر بيرلز هو تعلم قهر الإحباط. ( Shilling,1984 )

## أهداف العلاج:

- 1- أن يحصل الأفراد على الوعي بما يفعلوه ويجربوه
- 2- أن يتعلموا أنهم مسؤولون عما يفكرون به ويحسون به ويعملون به
- 3- مساعدة الناس الانصال بتجربتهم بشكل لحظي حيوي (أي عيش تجربتهم في الحاضر)

## 4- الاتجاه من الدعم الخارجي إلى الدعم الذاتي

- 5- تطوير مهارات واكتساب قيم تسمح لهم بالتوصل إلى إشباع حاجاتهم دون خرق حقوق الآخرين (وعي، مسؤولية، عيش الحاضر، الدعم الذاتي، تطوير مهارات)
- الهدف النهائي هو إعادة التكامل لأجزاء الشخصية وكأنها متكاملة.

(Corey,2001)

## النظرة للسلوك المضطرب:

يرى الجشثاليون أن الشخصية هي نتاج تفاعل الفرد مع البيئة، فإذا كان هذا التفاعل يشمل الشكل الناضج فهو إذا شخص سوي، وعندما تشبع الحاجة ويكتمل الجشثالت، أما إذا احتجب الشكل الكلي أو يعاق بطريقة ما، وتظهر العراويل عندها يحاول الناس أن يكونوا شيئاً غير أنفسهم، والنتيجة أن طاقتهم سوف تستهلك في محاولة حجب أو عزلة طبيعتهم، وهذه العراويل ستكلف الأفراد قدرتهم على مواجهة حاجاتهم وأن يكونوا واعين، وأن يختبروا اللحظة الحالية بكاملها، وهناك خمس طرق تسمى طرق المقاومة وتحول دون النمو وهي :

1-التشرب أو الإسقاط الداخلي: Projection هنا ميل لتقبل معتقدات الآخرين ومعطيات البيئة كما هي دون أن نخضعها لمعاييرنا وحكمنا.

2-الإسقاطات: Introjections عملية إنكار أجزاء من ذات الفرد المتضاربة مع صورة الفرد عن نفسه فتسقط الأفكار غير المرغوبة من مشاعر واتجاهات وأفعال على الآخرين

- 3- الانحراف: أو صعوبة الحفاظ على إحساس دائم بالاتصال من خلال استخدام الأسئلة بدلا من الجمل والتعميم الاعباطي
- 4- الاحتشاد وهي قلة الوعي بين الذات والبيئة ويعتقد هنا أن الجميع يعيشون نفس المشاعر أو الأفكار
- 5- الانثناء: وهو إرجاع ما نحب أن نعمله لشخص آخر لأنفسنا مثال أي نوجه عدائنا للداخل لأننا نخاف توجيهه للآخرين . (Burks and Steffle,1979)

أسباب الاضطراب من وجهة نظر النظرية:

- 1) ينقص الأشخاص الوعي
  - 2) لا يتحمل المسؤولية
  - 3) تنقصه القدرة على الاتصال والتفاعل
  - 4) وجود أعمال غير منتهية
  - 5) ثنائية النفس يرى نفسه من جهة واحدة فقط كأنها ضعيفة أو قوية.
- (Shilling,1984)

دور المعالج:

- 1-زيادة الوعي الذاتي لدى المسترشد بما يعمل وكيف يعمل
  - 2-يركز على مشاعر المسترشد
  - 3-يركز على الرسائل الجسمية فمن دوره إعطاء اهتمام بلغة الجسم مثل ماذا تقول عينك هل يمكن أن تجري محادثة بين يدك اليمنى واليسرى
  - 4-من وظائفه مواجهة المسترشد ليصبح أكثر وعيا لنماذج لغته.
  - 5-المعالج كالرسام بحاجة أن يتواصل مع ما يرسمه فهو أكثر من مستجيب أو محفز هو فعال
  - 6-يتجنب التلخيص العقلاني والكلام المفرط والتفسير والتشخيص .
- (Burks & Steffle,1979)



وقد اقترح بيرلز ستة قوانين لتوجيه المرشد او المعالج:

1. الاستمرار في هنا والآن
2. الخبرة المباشرة أكثر من النشاطات مثل الكلام عن التحليل والتأمل
3. التأكيد على اكتشاف الذات للمسترشد
4. التركيز على وعي المسترشد
5. استخدام ماهر للإحباط
6. التأكيد على تحمل المسؤولية والاختبار. (Shilling,1984)

طبيعة العلاقة:

علاقة شخص لشخص بين معالج ومسترشد ويشارك المرشد المسترشد بشكل فعال في خبراته عندما يواجه المسترشد في هنا والآن.

الخطوات العلاجية:

طبقات العصاب (طبقات الشخصية وتقشير البيضة) حتى يحقق الأفراد النضج النفسي عليهم التخلص من خمس طبقات من العصاب :

1-الزيف :

أ-هنا الاستجابات للآخرين بطرق نمطية وغير صادقة

ب- وهنا نكون كأننا شخص في الحقيقة لسنا هو فنحاول العيش في خيال اخترعناه نحن أو آخرين

ج- هنا نلعب لعب ونضيع في الأدوار.

2-الخوف:

أ-نحاول هنا تجنب الألم الانفعالي الذي يرتبط برؤية جوانب في أنفسنا نميل لإنكارها

ب- هنا نتصاعد مقاومة قبول أنفسنا بالطريقة التي نحن عليها أي نخاف إذا ميزنا من نحن حقيقة وقدمنا هذا الجانب من أنفسنا للآخرين فإنهم سوف يرفضوننا بشكل مؤكد.

### 3- المأزق:

- أ- النقطة التي نكون عندها عالقين في نضجنا والتي نكون متأكدين عندها إنكار لن نكون قادرين على البقاء
- ب- هنا تكون البيئة تنظر وتسمع وتحس وتفكر وتقرر بدلا عنا ونشعر بإحساس الموت وأنا لاشيء، وإذا أردنا أن نشعر بالحياة يجب أن نخرج من المأزق.

### 4- التفجر الداخلي:

- أ- ويحدث عندما نسمح لأنفسنا بالتعبير وبشكل كامل
- ب- نفصح دفاعاتنا ونصبح باتصال مع نفسنا الأصلية
- 5- التفجر الخارجي: بعد تفسير طبقة التفجر الداخلي تظهر التفجر الخارجي وهنا نتخلص من أدوار الزيف والمظاهر وتحرر لدينا كمية هائلة من الطاقة وحتى نصبح أصليين ومن الضروري تحقيق هذا التفجر.

### الاستراتيجيات العلاجية:

- 1- التمارين اللغوية: التركيز على عادات الكلام حتى نزيد الوعي الذاتي ونكون اقرب إلى أنفسنا ومنها:
- أ- هو وهي: تستخدم للهروب من المسؤولية وتستبدل ب أنا مثال لا نقول من المخيف المجيء إلى هذه المجموعة بل نقول أنا أخاف
- ب- أنت: أسلوب آخر للهروب من المسؤولية ونستبدلها ب أنا
- ج- الأسئلة: فلا تستخدم أسئلة مثل لماذا وبدلا من الأسئلة نستخدم ماذا وكيف ونستخدم عبارات مفيدة
- د- النافيات: مثل لكن وتستبدل ب و في العملية العلاجية.
- هـ- استخدام لا اقدر وتستبدل بلا أريد
- و- تستبدل يجب ب أنا اخترت
- 2- اللغة غير اللفظية ويهتم بالرسالة التي تأتي خلف الكلمات

- 3- وسائل متعلقة بتحمل المسؤولية (أنا أتحمل مسؤولية ذلك )
- 4- تجارب حوارية وذلك لإحداث الوعي بين قطبين من الذات أو جانبيين مختلفين (كالعدوانية والاستسلام )
- 5- إجراء الجولات: يذهب الشخص إلى كل عضو من أعضاء المجموعة ويقول له شيئاً ما لا يقوله في العادة بصورة لفظية يهدف كشف الذات والمواجهة
- 6- مدخل الخيال: يمكن استخدام الخيال عندما يشعر الأعضاء وبالتهديد في حالة التعامل مع أية مشكلة ويمكن أن يتخيلوا أنفسهم لديهم توكيد ذات وكذلك لاستكشاف أحاسيس الخجل والذنب
- 7- دعوة الأعضاء أن يصرحوا عما يفكرون به بصمت بحيث يفكرون بصوت مسموع
- 8- أساليب العكس: وهنا دعوة الشخص الذي لديه أحاسيس دونية أن يلعب دور يكون فيه متفوق وذلك حتى يصبح تكامل للأقطاب
- 9- أسلوب المبالغة: ويتطلب أن يعي الفرد الإشارات الدقيقة والتلميحات التي ترسلها لغة الجسم فإذا حرك عضو رأسه بطريقة بدل على الموافقة عندما يتكلم أحد فيطلب منه أن يمضي أمام المجموعة ويحرك رأسه ويصف هذا العمل بنفس الوقت بكلمات
- 10- الأحلام: وهي الطريق الملكي إلى التكامل وهنا لا يحلل الأحلام ولكن يدعو العضو لكي يعيشها من جديد ويمثلها في الحاضر
- 11- الكرسي الساخن: وهو من أجل زيادة الوعي للذات وهنا يخبر القائد الأعضاء بأن العضو الذي يريد المشاركة عليه أن يجلس على الكرسي ويواجه القائد ويبدأ بعرض مشكلة تواجهه في حياته بصيغة الحاضر هنا والآن ويستمر الجلوس بين 10-30 دقيقة يمارس خلالها القائد استفزاز المشارك ويتعامل معه بعدائية إلى أن يصل العضو المشارك إلى المشكلة الحقيقية ومن فوائده:
  - أ- زيادة إحساس العضو بالمجتمع
  - ب- يتوفر للعضو فرصة للكشف عن نفسه ليس فقط للمرشد بل لأعضاء المجموعة

ج- يتعلم أعضاء المجموعة بعض الأشخاص عن أنفسهم بمراقبتهم شخص آخر يجلس على الكرسي.

12- الآن وكيف الآن تعني وعي الشخص المباشر بالتجربة أما كيف فهي وصف الشخص للطريقة التي يعبر بها عن أحاسيس معينة

13- المقعد الخالي: يساعد العضو على التعامل مع أجزاء مختلفة من نفسه عن طريق إسقاط بعض مظاهر نفسه التي يكون واعيا بها على الكرسي فإذا شعر بالغضب يوجه القائد أن يسقط الغضب والانزعاج على الكرسي ويذهب إلى الكرسي الخالي ويلعب دور عدوانيته

14- تشريبات الأنا الأعلى والانا السفلى: التشريب هو تقليد الفرد لمظاهر الآخرين وخاصة الوالدين وتميل الأنا الأعلى والسفلى إلى أن تكون متصارعة وهنا تطلب من الفرد أن ينفذ حوارا بين الأنا الأعلى والانا السفلى وذلك بأن يتخيل أن هناك شخص مهم له ويجري حوارا بينه وبين الشخص (الأنا الأعلى تمثل السلطة والمطالب الوالدية من أوامر ويجب ولا بد أما الأنا الأسفل فهي الضحية ويكون دفاعي وعاجز وضعيف وهنا يصبح الشخص واعيا للجانبين ويقبل وجودهما وتكاملهما

15- التعبير عن الإعجاب والإستياء: الإستياء لا يمكن أن يوجد بدون إعجاب ففي الوقت الذي يبدي فيه الفرد إستياء من شخص آخر فانه يعجب ببعض الأشخاص في شخصيته

16- تغيير السؤال إلى جملة خبرية: الشخص الذي يطرح الأسئلة لا يطلب في الحقيقة معلومات وإنما يميل للاستجابة بهذه الطريقة ليخفي كسله واستسلامه أو عدم رغبته في الإفصاح عما يشعر

17- الواجبات البيتية

18- أنا عندي سر

19- لعبة الإسقاط: يرى الفرد بوضوح الأشخاص التي لا يرغب أن يراها أو يقبلها (لا أثق بأحد.... ما رأيك أن تلعب دور ذلك الشخص الذي لا يستحق الثقة)

20-الوعي: كل التكنيكات تستخدم لزيادة الوعي أبرزها اللغة مثل عبارة: لا  
استطيع تستبدل إلى لا أريد، وعبارة أحتاج إلى أرغب، وعبارة يجب إلى اخترت،  
كذلك السلوك غير اللفظي ماذا تقول أجزاء الجسم، أما الذات والآخر فيتم  
الوعي بالآخر عن طريق أن يلعب دور والدته أما الوعي بالذات فيكون لزيادة  
الوعي بأجزاء من الذات، كذلك هناك الوعي بالمشاعر والوعي من خلال التمثيل  
والوعي من خلال تحويل الأسئلة إلى عبارات، والوعي من خلال الواجبات  
خارج العلاج. (Paterson,1986; Burks and Steffle,1979)