

المحاضرة السادسة:

العلاج العقلاني الانفعالي لالبرت آيس

تمهيد:

يشمل مفهوم العلاج المعرفي مناهج عديدة تتشابه في جوهرها وتختلف في فنيات تطبيقها. وعلى الرغم من أن هناك أكثر من عشرين نوعاً منها إلا أن أشهرها هو: منهج (بيك) في العلاج المعرفي، ومنهج (البرت آيس) في العلاج العقلاني الانفعالي.

1_ مفهوم العلاج المعرفي

يقوم العلاج المعرفي على فكرة رئيسية مفادها أن انفعالات الفرد وسلوكه ترتبط بشكل كبير بالتفكير لديه، فالإدراك وتفسير الأحداث يؤثر في الاستجابات الانفعالية والسلوكية للفرد، وأن الاضطرابات الانفعالية هي نتاج تفسيرات وأفكار واعتقادات وتأويلات محرفة ومشوهة لخبرات الحياة.

ولقد سمي بالعلاج المعرفي لأن الفنيات التي يستخدمها تعتمد على تصحيح الأفكار الخاطئة والأسلوب الذي اعتاده المريض في حل مشاكله، إذ يعتمد المعالج على العمليات العقلية للمريض، كالتخيل والتذكر والانتباه.. الخ.

2_ العلاج العقلاني الانفعالي لالبرت آيس: هو أحد أنواع العلاج المعرفي السلوكي، طوره ألبرت آيس

في خمسينيات القرن الماضي، يهدف إلى مساعدة الأفراد على تغيير الأفكار غير العقلانية التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية، من خلال استبدالها بأفكار أكثر منطقية وعقلانية، ويستند هذا العلاج إلى أرضية معرفية إدراكية انفعالية سلوكية، وأهم الأسس التي يستند عليها هي:

_ أن مشاكل الإنسان تنتج من طريقة تفكيره ومعالجته للأحداث الخارجية

_ أن السلوك غير المرغوب فيه هو مصدر المشاعر والانفعالات، الناتجة بدورها عن عملية التفكير أثناء تفسير الموقف الذي يخبره، فإذا استطاع الفرد التحكم في طريقة تفكيره وتوجيهها بشكل سليم فإنه لن ينتج عنها مشاعر غير مرغوب فيها وبالتالي لن يكون سلوكه غير مرغوب فيه أو غير ملائم للموقف المتعرض له.

وبهذا يرى آيس أن نظام الأفكار اللاعقلانية هي الهدف الرئيسي للعمل العلاجي من خلال السعي لإزالتها والتخلص منها.

3_ المفاهيم الأساسية المرتبطة بالعلاج العقلاني الانفعالي:

طبيعة الإنسان: يؤكد إليس أن الإنسان يولد ولديه الاستعداد للتصرف بالطريقتين العقلانية واللاعقلانية كما يرى أن الإنسان من الناحية الجينية مستعد للانفعال العاطفي والاضطراب النفسي، وبعد الولادة والنمو يتعرض لمواقف وتأثيرات تساعده على تحقيق ما فطر عليه، ولكن على الرغم من أن إليس يؤمن أن الإنسان يجد من الأسهل عليه أن يتصرف بطفولية إلا أنه لا ينبغي أن يفعل ذلك.

العمل العضوي المترابط: يفترض إليس أن الإنسان يحتاج إلى أمور ضرورية للحياة والسعادة وهي الإحساس (الشعور، الانفعال) الحركة والعمل والتفكير، وهي تحدث في تصرفاته بشكل متداخل ونادرا ما يستطيع أن يمارس أي منها بشكل منفرد، لذلك فهو يتصرف بتربط ومنطقية يحس ويتحرك ويفكر ويفعل في نفس الوقت، فإذا قال: أنا أفكر في الامتحان، فإنه من الأدق أن يقول: "أنا أحس وأتحرّك وأشعر وأفكر في هذا الامتحان"، لأن الشخص عندما يحس بالامتحان فإنه يشعر (بالإثارة) ، ويفكر (هذا يبدو صعبا)، ويتحرك (يمسك القلم ويكتب)، ولفهم سلوكه يجب أولا فهم كيف يحس ويفكر ويتجاوب عاطفيا(ينفعل) ويتحرك.

المشاعر الملائمة مقابل المشاعر غير الملائمة: المشاعر مهمة وضرورية للفرد فهو بدونها لا يستطيع أن يشعر بالسعادة والمرح والحياة الجميلة وهذه تسمى المشاعر الإيجابية وهناك أيضا المشاعر السلبية كالحزن فبعضها مهم لأنه نتيجة وجود تهديد لحاجاته، وبهذا فإن المشاعر التي تساعد في تحقيق أهداف الحياة السعيدة تسمى المشاعر الملائمة أما التي تعمل ضد ذلك فتسمى غير الملائمة

الألم العاطفي مقابل البدني: يوجد نوعين رئيسيين من الألم :

أ_ الألم البدني مثل كسر اليد...

ب_ الألم النفسي كشعور الفرد أنه مرفوض من الجماعة وغيرها، وبالرغم من أنه يمتلك سيطرة ضعيفة على الألم البدني إلا أنه يستطيع أن يمتلك سيطرة كبيرة على الألم النفسي، لأن قلة خبرته بهذا النوع من الألم هو الذي يسبب له التعاسة.

التفكير العقلاني مقابل اللاعقلاني: يقود التفكير العقلاني إلى التفاعل الملائم ويتفق مع العواطف الجياشة، أما التفكير اللاعقلاني فينتق مع المشاعر غير الملائمة، وبهذا فإن العقلاني يقود إلى سعادة متزايدة وذلك بتقليل المشاعر الهدامة والمضطربة

4_ الافتراضات الأساسية لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي: وتقوم هذه النظرية كذلك على مجموعة من الافتراضات الفرعية والتي يلخصها (باترسون) Patterson ، سنة 1980 في:

1_ إن ما يعانيه الفرد من اضطرابات نفسية وعقلية تكون في الأصل راجعة إلى مجموعة الأفكار والمعتقدات الخاطئة واللاعقلانية والتي تشكل البناء المعرفي للفرد.

2_ التفكير اللاعقلاني يرجع إلى عوامل التنشئة الاجتماعية وخاصة في مراحل الحياة الأولى للفرد وأثناء طفولته.

3_ التفكير والانفعال وجهان لعملة واحدة وإن جاز القول أنهما شيء واحد.

4_ الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الفرد والتي قد تستمر لتؤثر في حياته بصفة عامة _ مرجعها إلى التلفظ الذاتي للمفاهيم والمعتقدات الخاطئة التي يتبناها.

5_ الإنسان كائن عقلائي ولاعقلاني متميز وعليه أن ينمي طريقة تفكيره العقلاني إلى أقصى درجة وأن يخفض من مستوى تفكيره اللاعقلاني إلى أقل درجة.

6_ يجوز مهاجمة الأفكار والمعتقدات الخاطئة والتي تؤدي إلى تحقير الذات وبالتالي تتسبب في الاضطرابات النفسية للفرد مما يؤدي إلى إعادة البناء المعرفي له نتيجة لمهاجمة هذه المعتقدات الخاطئة وبالتالي يصبح تفكيره أكثر عقلانية ومنطقية.

5_ مدى نجاعة العلاج العقلاني الانفعالي لالبرت اليس

يرى (أ. إليس) أن العلاج العقلاني الانفعالي ليس فعالا إلى درجة عادية فحسب، بل إنه أكثر فعالية من معظم العلاجات الأخرى مع معظم المرضى؛ فبينما يتحسن حوالي 60% من المرضى بصورة ملموسة أو إلى درجة كبيرة من خلال معظم أشكال العلاج النفسي، فإن حوالي 90% من المرضى الذين عولجوا بالعلاج العقلاني الانفعالي لعشر جلسات أو أكثر أظهروا تحسنا ملحوظا أو كبيرا.

ويعتمد الكثير من المعالجين (في هذا النوع من العلاج) على تمثيل الأدوار، الحث، النمذجة، والواجبات البيتية. ويستخدم هذا العلاج مع الأمراض العصابية (قلق، فوبيا، اكتئاب، هستيريا)، والاضطرابات السلوكية (جناح، سيكوباتية، إدمان)، والعديد من المشكلات والأزمات التي يتعرض لها الأفراد (مشكلات: الشباب، زواج، أسرية...). ويمكن تكييف هذا الأسلوب لكافة الأعمار وخاصة للصعوبات الانفعالية الشديدة والطفيفة.