

المحاضرة الثامنة

الجانب العلاجي للعلاج العقلاني الانفعالي ل ألبرت إليس

1_ الجانب العلاجي لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي ل ألبرت إليس

ويتم من خلاله توضيح ومناقشة العلاقات بين الأحداث المثيرة والأفكار اللاعقلانية، ومهاجمة الأفكار الهدامة التي يتبناها العميل، واستبدالها بأخرى أكثر منطقية، ومحاولة إكساب العميل طرق التفكير السليمة التي من خلالها يستطيع دحض وتقديم أفكاره سواء السابقة اتجاه الأحداث التي سببت له الاضطراب الانفعالي، أو طريقة تفكيره تجاه الأحداث المثيرة التي ستواجهه، وفيما يلي عرض للنقاط التفصيلية التي يعتمد عليها النموذج D E F

_ **المناقشة - الدحض: (D) Disputing** حيث يقوم المعالج بتفنيد ومناقشة أفكار العميل؛ لمساعدته على إدراك العلاقة بين B و C وتغلبه على معتقداته غير العقلانية، ، واستبدالها بأخرى .

_ **التنفيذ : (E) Enactment** بعد أن ناقش المعالج العميل في الخطوة السابقة؛ تأتي مرحلة إكساب العميل لفلسفة جديدة ليفكر بها بطريقة عقلانية وبناءة، لا تؤدي به إلى الاضطراب الانفعالي. وهو التغيير العلاجي الذي يطرأ على الانفعالات والسلوك بسبب التدخلات العلاجية. فعندما يناقش ويفند العملاء معتقداتهم اللاعقلانية، يصبحون في وضع قادرين فيه على تطوير فلسفة مؤثرة تساعدهم على تطوير أفكار عقلانية واستبدالها مكان الأفكار اللاعقلانية غير الملائمة، وبالتالي استمرار سلوكيات منتجة فعالة تقلل من الاكتئاب والكرهية الذاتية وتجلب القناعة والسعادة والمشاعر الممتعة للفرد."

_ **التغذية - الراجعة : (F) Feed Back** وهى العائد أو التغذية الراجعة للحدث النشط المثير للضغط، وهنا يساعد المعالج العميل أن يكون موضوعياً في أفكاره ونتائجه التي يتوصل إليها. وهي تتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي وهي الخطوة الأخيرة التي من خلالها تتغير انفعالات الفرد السلبية إلى انفعالات ايجابية وهو الهدف الرئيسي للإرشاد العقلاني الانفعالي .

2_ اهداف العلاج العقلاني الانفعالي

يهدف العلاج العقلاني الانفعالي إلى تحقيق ما يلي:

_ تحديد أسباب السلوك المضطرب من أفكار ومعتقدات غير منطقية

_ مساعدة المريض في التعرف على أفكاره غير العقلانية التي تسبب سوء توافقه الاجتماعي

_ زيادة اهتمام المريض بنفسه وتقبله لذاته وتقبله للتفكير العلمي والمنطقي

_ تمكين المريض من الشك والاعتراض على أفكار غير العقلانية

_ زيادة المرونة لدى المريض ومحاربة الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والخاطئة لديه

_ التخلص من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية بالإقناع العقلي المنطقي وإعادة المريض إلى التفكير

الواقعي والتحكم في انفعالاته عقليا

_ محاربة الأفكار والمعتقدات غير العقلانية والخاطئة لدى المريض.

3_ خطوات العلاج العقلائي الانفعالي ل (أ.لبرت إيس)

يهدف هذا العلاج إلى: تقليل القلق والعدوان والغضب إلى أقل حد ممكن، أو إلقاء اللوم على الآخرين أو على الظروف، وذلك من خلال التحليل المنطقي للاضطرابات وبعض الأفكار اللاعقلانية، والمعالج الفعال هو الذي يستمر في إمطة اللثام عن ماضي المريض، وبصفة خاصة تفكيره غير المنطقي في الحاضر وألفاظه المدمرة للذات، وذلك وفق الخطوات التالية:

الخطوة 1: التعرف على أفكار الشخص غير العقلانية، واستحضارها بقوة إلى حيز انتباهه وشعوره.

الخطوة 2: أن يوضح للمرضى أن الصعوبات التي يعانون منها تنجم إلى حد كبير من إدراكهم المشوه وتفكيرهم غير المنطقي، وأن هذه الأفكار اللاعقلانية تسبب وتبقي على اضطرابهم وتعاستهم.

الخطوة 3: يوضح للمرضى أن هناك طريقة لإعادة ترتيب إدراكاتهم وإعادة تنظيم تفكيرهم من أجل القضاء على السبب الأساسي لصعوباتهم، وأن هذه الطريقة وإن كانت بسيطة نسبيا إلا أنها تتطلب بذل جهد. ثم يعمل على تعليم المريض كيف يتحدى، يناقض، ويعيد لفظ أفكاره لتصبح أكثر منطقية وفعالية، ويتم ذلك بإحدى الفنيات، والتي يمكن تحقيقها باستخدام: المحاضرات، الحوار والمناقشات، التشجيع والحث، التدريب التوكيدي، المواجهة الدرامية المباشرة، تعليم التفكير المنطقي.

الخطوة 4: إلغاء الأفكار غير العقلانية وإرساء أفكار عقلانية جديدة محلها، وعلاوة على ذلك على المعالج العقلائي الانفعالي، قبل نهاية العلاقة العلاجية أن يتناول بصورة ملموسة التفكير غير المنطقي النوعي للمريض، كما يجب أن يوضح له بصورة عامة الأفكار اللاعقلانية الرئيسية التي من المحتمل أن تتبعها الكائنات البشرية، وفلسفات الحياة الأكثر عقلانية التي يمكن اتباعها بدلا منها، وإلا فإن المريض

الذي يتحرر من أسر مجموعة نوعية من الأفكار اللاعقلانية، قد ينتهي به الأمر بالوقوع كفريسة لمجموعة أخرى.

ويحدد (ألبرت. إليس) عشرة أهداف تمثل باجتماعها خصائص الصحة النفسية، هي:

_ الاهتمام بالذات: أن يهتم الفرد بنفسه أولاً ولكن دون أنانية

_ التوجه الذاتي: على الانسان أن يتحمل المسؤولية الشخصية ويعمل بكفاءة

_ التحمل: على الانسان تحمل أخطاء الآخرين

_ تقبل عدم اليقين: على الانسان أن يتقبل حقيقة أن يعيش في عالم من الاحتمالات

_ المرونة: الانسان العادي يتصف بمرونة التفكير وهو يتقبل التغيير

_ التفكير العلمي: الانسان العادي يتصف بكونه موضوعياً وعلمياً ومنطقياً.

_ الالتزام: الناس العاديين يهتمون وينشغلون بأشياء مختلفة خارج نطاق أنفسهم

_ روح المغامرة: أن الانسان العادي يتمتع بقدر من روح المغامرة

_ تقبل الذات: أن الانسان العادي قانع بحياته، راض عن نفسه

_ اللامثالية: أننا جميعاً نواجه الاحباط أو نشعر بالأسف أو الندم، فهذه هي طبيعة الحياة.