

المحاضرة التاسعة

الأساليب العلاجية المستخدمة في العلاج العقلاني الانفعالي

يعتبر هذا الأسلوب العلاجي في نظر الكثير من الممارسين مجموعة شاملة ومتداخلة من الأساليب العلاجية كالأساليب الإدراكية Cognitive والأساليب الوجدانية Affective والأساليب السلوكية Behavioral. ويزعم مؤسس هذا النموذج العلاجي -Albert Ellis- أن هذه الأساليب العلاجية ذات كفاءة وفاعلية في التعامل مع المشكلات الإنسانية كالقلق والاكتئاب، والغضب، والمشكلات الأسرية. ومشكلات التنشئة الاجتماعية، واضطرابات الشخصية، والإدمان، واضطرابات النوم، واضطرابات العلاقات الاجتماعية، وتكمن فعالية هذا الأسلوب العلاجي في كونه يتناول **مكونات الشخصية، العاطفة، السلوك، الإدراك**، وفيما يلي استعراض للأساليب العلاجية التي قدمها Ellis في هذا الأسلوب العلاجي:

1_الاساليب الإدراكية (المعرفية): هي فنيات تساعد العميل على تغيير أفكاره اللاعقلانية، واتجاهاته وفلسفته غير المنطقية، إلى أفكار واتجاهات عقلانية جديدة، وتقود الفرد إلى تبني فلسفة واضحة في الحياة، تقوم على العقلانية والمنطق ومن هذه الأساليب:

_دحض الأفكار غير العقلانية: في هذا الأسلوب الإدراكي يسعى الأخصائي إلى مجادلة العميل حول الأفكار الخاطئة غير العقلانية التي ساهمت في نشأة المشكلات التي يعاني منها. والأخصائي لا يقوم بذلك لوحده بمعنى أن يقف العميل موقف سلبي في هذه العملية بل ان الأخصائي يعلم العميل كيف يقوم بذلك لوحده من خلال اكتشاف طرق التفكير والمسلمات والمعتقدات التي يؤمن بها ويبني عليها أنماط سلوكه ومشاعره. ومن الأسئلة التي يوجهها الأخصائي للعميل ليجيب عليها. "أين الدليل على ما تقوله أو ما تشعر به؟" و"لماذا تكون الحياة مأساوية إذا لم تجر الحياة بالشكل الذي تريد؟" و "هل هو نهاية العالم إذا لم تتحقق أحلامك في الحياة؟".

إن مثل هذه الأسئلة الجدلية والحوارية تجعل العميل يعيد التفكير في الأفكار التي يتخذها مسلمات وحقائق وبالتالي يبدأ في إعادة التفكير بها واختبار مصداقيتها ومدى تأثيرها على حياته.

أسلوب الواجبات الإدراكية: يعتبر هذا الأسلوب وسيلة سريعة للوصول إلى الأساليب الخاطئة في التفكير وخاصة تلك التي تتسم بالأمر وهنا يطلب الأخصائي من العميل عمل قائمة بالمشكلات الإنسانية التي يعاني منها ثم النظر في كل مشكلة على حده ومن خلال مساءلة الذات حول نشأة هذه المشكلة (لماذا؟) والطريقة التي يفكر بها حول هذه المشكلة. هذا الأمر يمكن الأخصائي من بناء نظرية A-B-C حول المشكلة المقصودة ثم مساعدة العميل على تحديد النمط التفكيري الخاطئ الذي ساهم في تأثير المشكلة.

مثال: شخص يخاف من التواجد في الأماكن الاجتماعية ودائم ما يقول لذاته: "أنا شخص غير محبوب" أنا أبدو بين الناس غريب"، "هذا الشخص ممكن أن يعطى رسائل إيجابية مثل: "إنه لشيء يدعو للسرور أن أكون محبوباً من الجميع ولكن رضى الناس غاية لا تدرك" "قد ينظر إليّ الناس باستغراب ولكن ليس كل العالم يراني غريباً"

إن مثل هذه العبارات تشجع العملاء على النظر إلى الأحداث والمواقف التي يواجهونها، نظرة شمولية فيها اتساع للأفق وبعيدا عن التفكير الضيق المحصور في الذات، كما أن ذلك يساعدهم على تنمية التفكير المنطقي.

تغيير مفردات اللغة: أن اللغة غير الدقيقة والمحددة تساهم في تشتيت عمليات التفكير. والمقصود هنا مفردات اللغة المحكية. إذ أن الكلمة الواحدة قد يكون لها أكثر من معنى وقد يكون سياق الكلام ذو معنى آخر غير الذي يقصده المتحدث. ومن هنا يعطى الممارسون لهذا الأسلوب العلاجي أهمية كبرى لمعاني الكلمات حيث أن تلك المعاني هي التي تشكل طريقة الاستجابة (التفكير)

مثال: هناك فرق بين: "إنه لأمر سيء جدا ان ارسب في الامتحان." وبين "إنه من غير المحبب لي أن أرسب في الامتحان" مما لا شك فيه أن الجملة الأولى تحمل نظرة سلبية تشاؤمية للحدث الذي يمكن حدوثه بينما الجملة الثانية تحمل نظرة إيجابية تفاؤلية لذلك الحدث حتى وإن وقع.

2_ الاساليب الوجدانية (الانفعالية): في هذه الأساليب العلاجية يتم التركيز على تغيير المشاعر السلبية المصاحبة للمشكلات التي يعرضها العملاء ومساعدتهم على تحويل تلك المشاعر إلى مشاعر إيجابية تخدم العملية العلاجية وتسرع من عملية التغيير. ومن الأساليب الوجدانية التي قدمها Ellis في أسلوبه العلاجي.

التخيل العاطفي العقلاني: هذا الأسلوب العلاجي عبارة عن عملية عقلية تساعد العميل على تأسيس أنماط من المشاعر من خلال مساعدة العميل على تخيل التفكير المنطقي، والسلوك، والمشاعر ثم محاولة تطبيق ذلك واقعياً في الحياة. ومثال ذلك بأن يتخيل العميل أسوأ ما سوف يحدث له وكيف يتصرف إن حصل ذلك وماذا سيشعر به إن حصل.

ويزعم Ellis (1988) أنه كلما مارس الإنسان التخيل العاطفي العقلاني عدة مرات في الأسبوع.

سوف يصل إلى حالة من التوافق النفس ي والاجتماعي تجعله يتجاوز الأحداث والمواقف غير المريحة التي يمكن أن تواجهه.

لعب الدور : لا يقتصر هذا الأسلوب العلاجي على العلاج السلوكي العاطفي الوجداني الذي قدمه Ellis بل إننا نجد لعب الدور في الكثير من الأساليب العلاجية الأخرى المستخدمة في العلاج النفسي. ولكن أسلوب لعب الدور في هذا الأسلوب العلاجي يركز بالدرجة الأولى على مساعدة العملاء في تغيير الأفكار الخاطئة غير العقلانية المسببة لمشكلاتهم، حيث يقوم العميل بتمثيل موقف مخيف أو مزعج، ويقوم المعالج بتوجيهه لاستخدام أفكار عقلانية أثناء التمثيل، مما يساعد على كسر حاجز الخوف وتغيير الانفعال.

_الاسلوب الترفيهي: تعمل هذه الأساليب على خلق جو من الالهاء الإيجابي، الذي يساعد في خفض التوتر الناتج عن الأساليب العلاجية الجدية اثناء جلسات العلاج، من خلال السخرية من الأفكار غير العقلانية المتطرفة (مثل: "هل ستنتهي الحياة حقاً إذا فشلت؟"). يهدف هذا الأسلوب إلى تقليل حدة الأفكار الجادة والمبالغ فيها

3_ الاساليب السلوكية :

معظم الأساليب العلاجية المستخدمة هي ذاتها تلك الأساليب التي قدمتها المدرسة السلوكية على اختلاف أساليبها ومنها: التعزيز الإيجابي والتعزيز السلبي، والعقاب، التحصين التدريجي، تقنية الغمر ، تقنية التنفير وغيرها