

2- التيار الأدلري في العلاج النفسي

ألفرد أدلر Alfred Adler (1937-1970) طبيب ومحلل نفسي نمساوي. كان من تلاميذ سيغموند فرويد، ثم انشق عنه وانفصل عن "جمعية التحليل النفسي لمدينة فيينا" La Société psychanalytique de Vienne في العام 1911 ليؤسس تياراً خاصاً به سُمي "علم النفس الفردي".

- الأسس النظرية للعلاج الأدلري:

يرتكز العلاج الأدلري على مجموعة أسس نظرية، تُمثل هي نفسها الاختلاف الجوهري بينه وبين فرويد، وهي المكونات الأساسية للشخصية:

1- الشعور بالدونية: وهو حاضر لدى كل الناس، ولا يعتبر في حد ذاته غير سوي، لأنه ينبع من معاش الطفل (وبعدها الراشد) الذي يتميز بالتبعية، وبالتالي تُخلف شعوراً نسبياً بالدونية. يصبح الشعور بالدونية مشكلة ويأخذ الطابع اللاسوي والمرضي عندما لا يتمكن الفرد من تجاوزه وهو راشد.

2- التعويض: ويكون ذلك محاولة من الفرد لتجاوز شعوره بالدونية من خلال تعويض ما يشعر أنه ينقصه، كممارسة الرياضة مثلاً بالنسبة لمن يشعر بضعفه الجسدي...

3- الحس الاجتماعي: وهو حاجة أساسية لدى الإنسان: الحاجة للإرتباط، للتقمص، للتعرف على الآخرين ورؤية ذاته فيهم.

من الممكن أن يقوم الفرد ودفعاً للشعور بالدونية الذي قد ينتابه في مواجهة الآخرين، إلى محاولة السيطرة عليهم والتحكّم فيهم، فإذا نجح في ذلك فإنه سيصل إلى ما يسمّى بـ "الشعور بالفوقية" (Sentiment de supériorité) (ميكانيزم دفاعي لا شعوري) يعتبر أدلر أنّ للإنسان ثلاث غايات في حياته: العمل، الحبّ، والانتماء (للأسرة، للمدرسة، للمهنة...)

الهدف العلاجي في التحليل النفسي الأدرلي:

يتمثل الهدف العلاجي بالنسبة للتيار الأدرلي في العلاج النفسي (وهو علاج لفظي) في مساعدة العميل على تجاوز إحساساته الطبيعية بالدونية، وذلك بتطوير سبل الفعل ورد الفعل الفردي.

من أهمّ الاختلافات الإجرائية بين هذا العلاج والتحليل النفسي الكلاسيكي (الفرويدي) هي:

- العلاج وجها لوجه (والاستعمال النادر للأريكة)، حيث كان أدلر أوّل من تخلّى عن الاستعمال المفرط للأريكة وفضّل عنها التعامل المباشر والتقابل الغير مقنّن مع العميل أثناء الموقف العلاجي،
- مع إمكانية التّدخل والتّحاور بل ومناقشة العميل دون الالتزام التامّ بمبدأ "حيادية المحلّل" الذي تنادي به الفرويديّة. حتى أنّ أدلر يذهب إلى القول بأنّ "العلاج هو عملية حوار وتبادل بين شخصين متعادلين

"Un échange d'égal à égal"

- يؤكّد أدلر على "المشاركة الوجدانية" Empathie وهي قدرة المعالج على وضع نفسه مكان العميل. فالمعالج النفسي في العلاج الأدرلي ليس مجرد مرآة يسقط عليها العميل قلقه، بل هو إنسانٌ يسعى إلى فهمه ويساهم في

تطوره إلى الحسن، عبر طرح الأسئلة المناسبة، وتقديم النصائح والتوجيهات الأمثل.

- في العلاج الأدلري، لا بدّ من وضع فرضية علاجية منذ الحصّة الأولى، وذلك من خلال إجابات العميل، طريقة تقديم نفسه وعرضه لمشكلته التي جاء يشكو منها، وأسبابها، وكيف يتصوّر الحلول الممكنة لها. فيدفع المعالج العميل إلى إدراك العناصر المهمة وأبعاد مشكلته حسبما سجّله من ملاحظات، ويتوصّل العميل إلى معرفة أنّ "طريقة حياته" خاطئة.

تقنيا، يعتبر أدلر أنّ هنالك ثلاث طرق للوصول إلى نفسية العميل خلال العملية العلاجية:

1- الأحلام (عن طريق تحليلها)

2- ذكريات الطفولة (عن طريق استرجاعها)

3- تحليل وضعية الطفل بين إخوته (ووضعه إن كان طفلا وحيدا أو يتيما)

يدوم العلاج الأدلري في المتوسطّ سنتين، بمعدّل حصّة واحدة (تدوم 45 دقيقة) أسبوعيا. يعتبر هذا العلاج أقصر مدّة من التحليل النفسي الكلاسيكي، وهي إحدى فضائله.

انتشر التيار الأدلري بقوة في الدول الأنجلوسكسونية (ولا يزال كذلك)، وله أنصار عديدين مخلصين لمبادئه العلاجية والنظرية إلى حدّ يومنا هذا، كما يحققون إنجازات عيادية مميزة مع عملائهم.

- **Lectures conseillées :**

قراءات موصى بها :

1- Erick Pigani (2010), « La psychologie adlérienne » **Disponible sur :**

<https://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Psychotherapies/Articles-et-Dossiers/La-psychologie-adlerienne/4Une-vision-globale-de-la-personne>

2- « La psychanalyse et la psychologie individuelle adlérienne »

<http://www.eric-marie-psycho-social.com/pages/alfred-adler-et-la-psychologie-individuelle.html>

3- « Psychologie adlérienne » **Disponible sur :**

<https://psychotherapie.ooreka.fr/astuce/voir/577715/psychologie-adlerienne>