

أساليب وتقنيات الإرشاد الانفعالي العقلاني Ellis

يرى اليس أن الشخصية تتألف من منظومة من المعتقدات، تحدد هذه المعتقدات بالطريقة التي نفسر فيها الموقف، فالحوادث التي نتعرض لها ليست السبب في شعورنا بالحزن أو الغضب أو الفرح، ولكن طريقتنا في تفسير الحادث هي السبب في مشاعرنا. وما نحمله من هذه المعتقدات قد يكون منطقيا أو غير منطقي فتؤدي المعتقدات المنطقية بنا إلى التكيف، أما إذا كانت المعتقدات غير منطقية فتؤدي بنا إلى عدم التكيف.

ومن الأمثلة على التفكير غير المنطقي الموجود لدى معظم الناس في أغلب الثقافات:

- يجب أن أحقق نجاحًا في جميع مجالات الحياة.
- يجب أن أكون محبوبًا من جميع الناس.
- يجب أن أكون محظوظًا في كل ما يحدث معي.

لقد طور البرت أليس Albert Ellis نظرية في الشخصية وطريقة في العلاج النفسي وتطبق بالخصوص في العلاج والإرشاد الجماعي. وتشتمل الطريقة على مزيج من الوسائل العلاجية من النظرية السلوكية والتحليلية حيث اقتبس إليس من السلوكية مفاهيم مثل تغيير السلوك وتكرار السلوك، ومن النظرية التحليلية أهمية جلب الأفكار والحوارات الداخلية إلى الوعي، والهدف الأساسي هو حث الأشخاص على تنفيذ وتغيير بعض القيم التي تجعلهم عرضة للاضطراب.

إن المقاربة المعرفية تركز على افتراض أن كل شخص لديه احتمال أن يكون تفكيره عقلانيا ولاعقلانيا، فعندما تسيطر الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية ينتج عن ذلك مشاعر عدم القيمة التي تتجلى ظاهريا في عدم النضج والقلق والشعور بالذنب أكثر من ذلك في الاضطرابات الانفعالية.

حيث يقوم العلاج المعرفي على حقيقة مؤداها أن لكل فرد منا أفكار وتوقعات ومعاني وافتراضات عن الذات وعن الآخرين، و عن العالم المحيط به وهي التي توجه سلوكه وتحدد انفعالاته، وهي تشكل في جملتها الفلسفة الأساسية للشخص في الحياة، وأن المشكلات والصعوبات النفسية من (قلق واكتئاب وعدوان وغيره) في الحياة تحدث عندما تكون هذه الأفكار والاعتقادات والافتراضات ذات طبيعة سلبية، وخاطئة ومن هنا يسعى العلاج إلى مساعدة المريض على أن يصبح أكثر وعيا بأنماط التفكير التلقائية السلبية والخاطئة لديه، وبوجه خاص فهو يساعده في التعرف على أفكاره السلبية وتغييرها واستبدالها بأفكار واعتقادات أكثر منطقية وتوافقية. (طه عبد العظيم حسين، 2007 ص157) في (مقدم، 2013)

وبالرغم من أن اليس Ellis يتفق مع روجرز Rogers بأن الإنسان لديه قدرات لتحقيق ذاته، إلا أنه يعتقد أيضا بأن لديه طرق لتدمير هذه الذات. وهو يعتقد بأن الأشخاص يمكن أن يغيروا أو يعدلوا من الطرق التي يفكرون ويشعرون ويسلكون بها، وبناء عليه فإن القوة الدافعة للعلاج العاطفي العقلاني هي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وقهر الذات واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية وإيجابية.

وثمة طريقتان لتغيير التفكير اللاعقلاني إلى تفكير عقلاني وهما التنفيذ وتغيير الألفاظ، الأولى وهي الوقوف في وجه الافتراضات التي لا تمثل الحقائق ويطلق Ellis & Harper (1975) على هذه الطريقة اسم Disputation أو تنفيذ المعتقدات اللاعقلانية. أما الثانية فهي تغيير الألفاظ فعند تنفيذ المعتقدات اللاعقلانية يستحسن استخدام الألفاظ الخافتة التي تعرف بشكل أفضل ما يحدث حقا، ووفقا للنموذج العقلاني العاطفي فالكلمات المثيرة هي التي تعكس تفكيرنا لاعقلانيا وهي التي تتضمن "يجب"، "فضيع" "كل شيء"، "كل الناس"، "دائما". والأفراد الذين يستخدمون هذه الألفاظ لعلهم يفرضون مطالب ويتبنون توقعات غير عقلانية على أنفسهم وعلى الآخرين، ويستحسن بدلا من ذلك استخدام عبارات مثل "ستكون الأمور أفضل إذا.."، "أفضل أن.."، "أنه لأمر محبط أن.."، حيث أن هذه العبارات تصف ما يحدث فعلا بطريقة أكثر واقعية وهي لا تهيب الفرص لحدوث ردود أفعال انفعالية

مفرطة، حيث أن ردود الفعل الانفعالية المحدودة تطور سلوك توكيدي وأكثر عقلانية وهذا النوع من السلوك يقود وبسهولة إلى حل الصراعات. (جمال الخطيب و منى الحديدي، 1997) في (مقدم، 2013)

1- مفهوم ABC للشخصية

يعتبر هذا المفهوم من المفاهيم الرئيسية في العلاج العاطفي العقلاني ويعني

- A- الحدث المنشط الذي يواجهه الفرد
- B- اعتقاد الفرد عن الحدث A
- C- النتيجة الانفعالية أي كيف يشعر الفرد تجاه الحدث A

وفي العادة يميل الأفراد لاعتبار أن الأحداث هي التي تسبب النتائج الانفعالية لكن Ellis يتحدى هذه المعادلة ويعتبرها ناقصة، وهو يعتبر أن ما يفكر فيه الأشخاص عن الحدث هو الذي يحدد الكيفية التي يشعرون بها، حيث يعتقد بأن الذي يزعج في الحقيقة ليس الأحداث ولكن طريقة التفكير في الأحداث هي التي تسبب الانزعاج.

ويعتقد اليس بأنه باستخدام هذه الطريقة يمكن أن يدرّب الأفراد أنفسهم على وقف المعتقدات اللاعقلانية ثم العمل على تغيير إدراكاتهم و سلوكياتهم وانفعالاتهم حتى يتمكنوا من التعامل وبشكل فعال مع أحداث الواقع والأحداث غير السعيدة. (Ivey, Allen & Al, 1991, P 307) في (مقدم، 2013)

و يعتقد اليس بأن B يعتبر فراغ كائن في ذهن المريض والذي يمكن حين ملؤه أن يكون بمثابة جسراً يصل بين A و C بذلك يصبح ملء هذا الفراغ بمادة مستمدة من المنظومة الاعتقادية للمريض هو المهمة العلاجية الأساسية، فمساعدة المريض على تعديل أفكاره اللاتكيفية، وتبني اتجاهات أكثر واقعية قد أدت إلى زوال الأعراض المعوقة من قلق ورهاب واكتئاب (أرون بيك، ترجمة عادل مصطفى، 2002)

لقد عرض اليس في كتابه "العلاج النفسي الإنساني - المنظور العقلاني الانفعالي"

فصلاً كاملاً بعنوان "العقلانية واللاعقلانية في عمليات العلاج الجماعي" ويشير إلى أن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي يصلح بفعالية للعلاج الجماعي، حيث يتعلم جميع أعضاء الجماعة كيف يمكنهم تطبيق مبادئه على الأعضاء الآخرين في الجماعة، فالكل يتعلم المبادئ بصورة أحسن و يتدرب عليها و ذلك تحت الإشراف المباشر من قائد الجماعة، ومن خلال الجماعة تكون هناك فرصة لتطبيق الأعمال المنزلية، وللتدريب على لعب الأدوار مع الآخرين والقيام بمخاطر لفظية وغير لفظية، و التعلم من خبرات الآخرين والتعامل الاجتماعي والعلاجي مع الآخرين في الجلسات وملاحظة سلوك الأعضاء بشكل مباشر عن طريق المعالج والأعضاء الآخرين، كما تتيح الجماعة للفرد الاندماج في العمليات الجماعية الأخرى التي تخطط لدعم المشاركة الايجابية والتغيير الفلسفي الجذري.

ويقرر اليس أن هذا الأسلوب يعتبر فعّالاً لأنه يتيح الفرصة للمعالج لكي يفهم ديناميات الجماعة والعلاقات بين أفرادها، و كيف يؤثر كل منهم في تفكير ومشاعر وسلوكيات الآخرين كما أنه يتأثر بهم في نفس الوقت. (هشام إبراهيم عبد الله، 2008) في (مقدم، 2013)

2- خطوات الإرشاد العاطفي العقلاني

و يتمثل تطبيق الإرشاد العاطفي العقلاني في أربعة خطوات أساسية وهي:

- 1- مساعدة العملاء على إدراك أن لديهم الكثير من الأفكار الخاطئة حول الأحداث التي يمرون بها متمثلة في هيئة أوامر موجهة مثل: "يجب أن تفعل...." "يجب أن تنجح في الاختبار" "يجب أن تحقق نسبة عالية في الثانوية العامة" "يجب أن تكون زوجاً مثالياً". وهكذا.
- 2- مساعدة العملاء على فهم أن المشكلات التي يعانون منها تزداد حدة وتفاقماً من خلال الاستمرار في التفكير غير المنطقي وغير العقلاني.
- 3- مساعدة العملاء على تعديل التفكير من اللاعقلانية إلى العقلانية. بمعنى أن العميل يحاول تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي سببت له الشعور بالضيق والإحباط. وهنا على الأخصائي أن يساعد العميل على فهم الدائرة الخبيثة في التفكير وهي تعني أن الأفكار الخاطئة لا تعالج بالتفكير الغير منطقي بل عوضاً عن ذلك بالتفكير العلمي.
- 4- وأخيراً، مساعدة العميل على تنمية أفكار إيجابية لتحل محل الأفكار الخاطئة. والمهمة لا تقف عند عملية الإحلال بل تتعدى ذلك إلى مساعدة العميل على الاستمرار في عملية دحض الأفكار الخاطئة وذلك حتى لا يبتكس العميل بالرجوع إلى أن يكون ضحية للأفكار الخاطئة.

3-تقنيات العلاج العقلاني الانفعالي

1-التقنيات المعرفية

- تقنية دحض الأفكار غير العقلانية وهي من التقنيات الأكثر شيوعاً وتطبيقاً من قبل معالجي REBT ومع الأغلبية من مرضاهم، ويوجد ثلاث أصناف فرعية للدحض.
- الاكتشاف: ويتألف من البحث والاستقصاء عن الأفكار والمعتقدات غير العقلانية وخاصة الحتميات (يجب، ينبغي، من المفروض) التي تقود لهدم الذات.
- المناقشة أو التفكير: وتتألف من عدد من الأسئلة يوجهها المعالج إلى العميل بحيث تساعده على التخلص من أفكاره غير العقلانية. ومثالاً على هذه الأسئلة: أين الإثبات على....؟ بأي طريقة يمكن معرفة صحة أو زيف هذا المعتقد؟ وما الذي يجعله كذلك؟ يستمر المعالج بطرح هذه الأسئلة حتى يسلم العميل بزيف معتقده غير العقلاني، ويعترف بصحة بديله العقلاني.
- التمييز: ويتضمن مساعدة المعالج للعميل ليكون قادراً على التمييز بوضوح بين أفكاره أو تقييماته غير المطلقة النسبية (رغباته وتفضيلاته وأمانيه...) وتقييماته المطلقة الحتمية (حاجات ومطالب وأوامر...). ص17(العاسمي، 2015، ص117)

وقف الأفكار Thought Stop هذا الأسلوب اقترحه باين Bain وروج له ولبي، وفي هذا الأسلوب يطلب من العميل أن يغمض عينيه وأن ينخرط في أفكاره غير المرغوبة ثم يصرخ المرشد بصوت عالٍ قف ويؤدي ذلك بالعمل إلى وقف الأفكار غير المرغوبة، ويكرر ذلك مرة أخرى، ثم يطلب من العميل أن يقوم بذلك بنفسه بصوت عالٍ وأن يكرر ذلك في المنزل.

2-التقنيات الانفعالية

-الطرق الفكاهية التي تشجع العميل على التفكير العقلاني والابتعاد ولو قليلا عن النظر إلى الأمور بشكل جدي.

-الكشف عن الذات التي لا يتردد فيها المعالجون عن تقديم نموذج لتفكير عقلائي من خلال الاعتراف بأنهم بشر يواجهون مشاكل مشابهة لتلك التي يواجهها العملاء ويظهرون مقدرتهم على التغلب على هذه المشكلات بواسطة العلاج الانفعالي العقلاني.

- تمارين مهاجمة الخجل يحاول العملاء هنا وبشكل مقصود بالتصرف بطريقة يشعرون فيها بالخجل وذلك لكي يتقبلوا أنفسهم ويتحملوا القلق الناتج عن هذا السلوك. وبما أن العملاء بإتباعهم لهذه التقنية لا يؤذون أنفسهم ولا الآخرين معهم. فتصرفاتهم هذه هي محالفات ثانوية ليست على قدر من الأهمية للقواعد الاجتماعية، وتعد تمارين ملائمة لمهاجمة الخجل مثل (ارتداء ملابس شاذة غريبة مصممة لفت انتباه الآخرين، أو الدخول إلى مخزن لبيع الخردوات والسؤال عن التبغ) (العاسمي، 2015، ص118)

-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 (Maultsby, 1984). 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 النفسي والاجتماعي تجعله يتجاوز الأحداث والمواقف غير المريحة التي يمكن أن تواجهه.

3-التقنيات السلوكية

يستخدم الممارسون للعلاج الانفعالي العقلاني اغلب إجراءات العلاج السلوكي، خاصة الاشتراط الإجرائي ومبادئ ضبط الذات، وتقنية الاسترخاء والنمذجة، وتعليمات الواجبات المنزلية التي تعطي للعملاء فرصة تطبيق المهارات الجديدة خارج جلسات العلاج والتي يمكن أن تكون أكثر قيمة بالنسبة للعملاء من العمل الذي يحدث في ساعة العلاج. يمكن ان تتضمن الواجبات المنزلية إزالة الحساسية والتعريض المباشر لمواقف الحياة اليومية. ويمكن تشجيع العملاء لإزالة الحساسية وبشكل تدريجي وفي أوقات عديدة لأداء أكثر الأشياء التي يخشون القيام بها. فمثلا شخص يخاف من المصاعد يمكنه أن يخفض خوفه بالطلوع والنزول في المصعد من 20 الى 30 مرة في اليوم.(Corey,2009, p285)