

العلاج النفسي ذو المنحى الانساني:

www.psysba.com

### الإرشاد والعلاج النفسي :عناصر الاتفاق

يعتقد معظم المرشدين والمعالجين النفسيين أن التمييز أو التفريق بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي تمييز وتفریق اصطناعي

وهم يستخدمون المصطلحين بالتبادل بدون تمييز عملي، ويقصرون التمييز على المستوى الاصطلاحي اللفظي فقط

أوجه الاتفاق بينهما أكثر من أوجه الاختلاف، وعناصر الائتلاف والتقريب أكثر من عناصر الاختلاف والتقريب.

وقد أكد كل من "وليامسونWilliamson ؛ 1939" الطبيعة العلاجية للإرشاد النفسي،

و " كارل روجرزRogers ؛ 1942 في كتابه الإرشاد والعلاج النفسي Counseling and Psychotherapy.

وفيما يلي أهم عناصر الاتفاق بين الإرشاد النفسي من ناحية وبين العلاج النفسي من ناحية أخرى:

كلاهما عملية مساعدة وخدمة الفرد نفسيا بهدف تحقيق فهم النفس وتحقيق الذات وحل المشكلات وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية.

المعلومات المطلوبة لدراسة الحالة ووسائل جمع هذه المعلومات واحدة في كل منهما. يشتركان في الأسس التي يقومان عليها ويستخدمان لغة مشتركة وأساليب مشتركة مثل المقابلة ودراسة الحالة ... إلخ.

استراتيجيات وأهداف كل منهما واحدة وهي: الاستراتيجيات التنموية والوقائية والعلاجية.

## الإرشاد والعلاج النفسي :عناصر الاختلاف

وعلى الرغم من وجود عناصر الاتفاق الكثيرة بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي فإن البعض يحاولون تحديد الحدود الفاصلة أو المميّزة بين الميدانين ولو على وجه التقريب مع اعترافهم بصعوبة هذا لأنهم لا يعرفون أين ينتهي هذا وأين يبدأ ذلك.

وفيما يلي أهم عناصر الاختلاف بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي:

الفرق بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي فرق في الدرجة وليس في النوع و فرق في العميل وليس في العملية،

ومعنى هذا أن عملية الإرشاد النفسي وعملية العلاج النفسي خطواتها واحدة مع فرق في درجة التركيز والعمل، وأن هناك فرقا في العميل. فالعميل في الإرشاد النفسي أكثر استبصارا ويتحمل قدرا أكبر من المسؤولية والنشاط في العملية أكثر من المريض في العلاج النفسي. هذه الفروق البسيطة تنعكس في بعض الاختلافات البسيطة في التخصص والممارسة.

ومعنى هذا أن عملية الإرشاد النفسي وعملية العلاج النفسي خطواتها واحدة مع فرق في درجة التركيز والعمل، وأن هناك فرقا في العميل. فالعميل في الإرشاد النفسي أكثر استبصارا ويتحمل قدرا أكبر من المسؤولية والنشاط في العملية أكثر من المريض في العلاج النفسي. هذه الفروق البسيطة تنعكس في بعض الاختلافات البسيطة في التخصص والممارسة.

## الاتجاه غير الموجه (اللاتوجيهية)

غالبا ما يشار الى الاتجاه غير الموجه في اطار الحديث عن طريقة روجرز في العلاج والارشاد النفسي

ومفهوم غير الموجه متداول في ميادين اخرى مثل التربية

وهو مفهوم مركب ومعقد قد يشوبه بعض الغموض خاصة اذالم يتم شرحه بشكل كاف واف

بالنسبة للروجريين هو قلب الاتجاه المتمركز حول العميل

وبالنسبة للبعض هو مجرد خرافة لا حقيقة لها

وبالنسبة للبعض الاخر هو مجرد تقنية او اداة بيداغوجية

والبعض يخلط بينه وبين ترك التصرف التدخل le laissez-faire

.

عندما وصل روجرز الى قناعة ان اسلوبه في العلاج يتميز عن غيره من الطرق العلاجية النفسية المعروفة في الاربعينيات من القرن الماضي ، فان مصطلح (غير موجه) فرض نفسه للدلالة على ما يتميز به هذا النمط من العلاج.

من المعروف ان روجرز هو من اخترع هذا المصطلح سنة 1942 وتحت هذه التسمية انتشرت افكاره ورؤيته في الولايات المتحدة وغيرها من الدول

الا ان روجرز لم يستخدم هذا المصطلح بشكل كبير بل استخدمه في منشورات قليلة ثانوية وتخلى عنه في سنة 1951 مقترحا مصطلحا اكثر دالالة على منهجه هو مصطلح (العلاج المتمركز حول العميل)

.

وسبب هجر هذا المصطلح ان روجرز ورفاقه تبين لهم ان الاتجاه غير الموجه لا يعبر بشكل كاف عن محتوى العلاج المتمركز حول العميل على اعتبار ان العلاجات الاخرى يمكن وصفها بنفس المصطلح مثل التحليل النفسي

حيث ان مبدأ التداعي الحر يشبه الى حد كبير الاتجاه غير الموجه، حين يمتنع المحلل عن توجيه العميل من خلال طرح اسئلة او توصيات.

### تعريف الاتجاه غير الموجه (اللاتوجيهية)

هو وصف للطريقة البسيطة والبرجماتية التي تحتم على المعالج ان لا يوجه الجلسة العلاجية ويترك للعميل توجيه مجال الاستكشاف.

وبعبارة اكثر اجرائية هو ان يتجنب المعالج كل تدخل قد يقطع انسياب عملية السرد لافكار العميل، وان لا يقدم نصائحا او يقترح حلولاً، وان يتجنب الاسئلة التي لا يرغب العميل في الحديث عنها.

يشير روجرز ان هذا الاتجاه يعني عدم التوجيه أو النصح أو التأويل أو الإرشاد المباشر من جانب المعالج للعميل ،

و إنما السماح للنزعة الحقيقية لدى الشخص بان تنبثق فالمرشد لا يفعل أي شيء لتوجيه (المعطيات ) التي يتم التعبير عنها ، بمعنى انه لا يطرح أي تساؤلات من شأنها توجيه المقابلة ، ولا يطلق أي تقييمات من شأنها استحثاث الدفاع أو إعاقة التعبير ، و يكون دور المعالج مقصوراً على استجابات العميل و عكسها و توضيحها .

العلاج غير الموجه هو الذي لا يتدخل فيه المعالج بالتأثير في اختيارات العميل أو في تفكيره أو في كيفية النظر إلى الأحداث، فالمعالج لا يسأل و لا يفسر و لا يشرح و لا ينصح، و إنما يعكس ما يقوله العميل فقط بلغته هو و ذلك ليتيح للعميل إدراك مغزى ما يقول و تصحيح مساره السلوكي بنفسه إذا لزم الأمر.

و لا يعني ذلك إن عمل المعالج يكون سهلاً و سلبياً و إنما هو عكس ذلك و ينصت المعالج باهتمام بالغ لما يقوله العميل و يعرف أين و كيف و متى يتدخل ؟

و ماذا يقدم لمساعدة العميل على زيادة وعيه وإدراكه ؟ كما انه يتحسس صورة مفهوم الذات لدى العميل ليحدد أين هو و ماهية و جهته ؟

و تتضح أهمية فنية اللاتوجيهية في العملية العلاجية من خلال المقابلة غير التوجيهية ، حيث إنها طريقة غير متحيزة تمكن من سبر أغوار الأفكار و الادراكات الخصوصية لدى الفرد.

### اسس الاتجاه غير الموجه (اللاتوجيهية)

يعتمد الاتجاه غير الموجه على مسلمات النظرة أو التيار الانساني في علم النفس يشكل التيار الإنساني القوة الثالثة في علم النفس المعاصر بعد التحليل النفسي و السلوكية و هو يضم مجموعة اتجاهات صاغها علماء ذوي خلفيات متباينة و رؤى مشتركة، عندما اخذوا يعيدون تفسير نظريات العلاج النفسي بالتأكيد على قدرة الإنسان على توجيه نفسه ذاتيا من خلال قدرته على التعلم الذاتي و توظيفه لقدراته و إمكانياته.

العلاج النفسي غير الموجه أو الإرشاد غير الموجه ويسمى أيضا الإرشاد غير المباشر هو الاتجاه الذي يضع العميل أو الشخص في مركز دائرة الاهتمام . يهدف هذا العلاج إلى مساعدة العملاء لكي يصبحوا أشخاصا يتصفون بالأداء الكامل و مساعدتهم على حل مشكلاتهم .

و هذا بالكشف عن ذواتهم الحقيقية و عناصر خبرتهم الشخصية المخيفة و عندئذ يتوصل الأفراد إلى شخصياتهم الحقيقية و ذواتهم بحيث لا يقتنعون بالانصياع الآلي لتوقعات الآخرين , و يظهر الشخص عندما يرتفع تحقيقه لذاته .

### خصائص الاتجاه غير الموجه (اللاتوجيهية)

أهم خصائص الإرشاد غير الموجه

أولاً: التمرکز حول العميل: أهم خصائص الإرشاد غير الموجه هي التمرکز حول العميل الذي ليس هناك من هو أعرف بنفسه منه، والذي هو خير بطبيعته البشرية، ومخير في سلوكه، وله حق تقرير مصيره.

وأهم ما يقرر استخدام الإرشاد غير الموجه هو نضج العميل وتكامل شخصيته بدرجة تمكنه من أن يمسك هو بزمام مشكلته في يده، وأن يتحمل مسؤولية حلها بذكاء تحت توجيه المعالج غير المباشر،

### مزايا الاتجاه غير الموجه (اللاتوجيهية)

تتلخص أهم مزايا العلاج والإرشاد غير الموجه فيما يلي:

مكاسبه كثيرة، وتتجلى في الاستبصار وفهم الذات والثقة في النفس وتعلم العميل حل المشكلات واتخاذ القرارات مستقلاً مستقبلاً.

يتمشى ويتسق مع أسس الفلسفة الديموقراطية، إذ أنه يقوم على مبدأ احترام الفرد وحقه في تقرير مصيره، وفي هذا نظرة إنسانية واضحة.

### عيوب الاتجاه غير الموجه (اللاتوجيهية)

تتلخص أهم عيوب الإرشاد غير الموجه فيما يلي:

يراعي الإنسان على حساب العلم.

قد يغالي المرشد في ترك العميل وشأنه، فيغوص الأخير في دوامات ويضيع في متاهات ولا يصل إلى حل محدد.

أحياناً قد يطلب العميل النصيحة ويشعر بالضيق حين لا يقدمها المرشد، وقد يشعر باليأس من عملية الإرشاد.

يهمل عملية التشخيص رغم إجماع معظم طرق الإرشاد على أهميتها.

## الاتجاه الموجه وغير الموجه :

الإرشاد الموجه هو الإرشاد الممرکز حول المرشد الممرکز حول الحقيقة وفيه يقوم المرشد بدور إيجابي نشط في كشف الصراعات وتفسير المعلومات، وتوجيه العميل نحو السلوك الموجب المخطط، مما يؤدي إلى التأثير المباشر في تغيير الشخصية والسلوك، وفيه يتحمل المرشد مسؤولية أكبر من تلك التي يتحملها العميل، وهو بهذا يعتبر نوعاً من الإرشاد المفروض.

ويقوم الإرشاد الموجه على أساس افتراض رئيسي: وهو نقص معلومات العميل وعجزه عن حل مشكلاته من ناحية، وزيادة معلومات المرشد وخبرته في حل المشكلات من ناحية أخرى. ويهدف الإرشاد الموجه مباشرة إلى حل مشكلات العميل التي جاء بها، ويعتقد فيه أنه يحل المشكلات يكتسب العميل بالتدرج القدرة على التوافق، ويعتقد أن الإشباع والرضا اللذين يتحققان للعميل نتيجة حل مشكلاته الحالية يزيدان من ثقته بنفسه وبالمرشد وبعملية الإرشاد.

الإرشاد المباشر	الإرشاد غير المباشر
مركز حول المرشد	مركز حول العميل
تقدم خدمات لمن يحتاجها حتى ولو لم يطلبها	يقدم خدمات لم يطلبها ويسعى إليها
تستغرق وقت أقل نسبياً	تستغرق وقت أطول نسبياً
يقدم للعميل مساعدة مباشرة في حل مشكلاته	يقدم للعميل مساعدة غير مباشرة في تعليمه
يقدم ما يراه لمزيد من المعلومات للعميل مباشرة	يقدم ما يراه لازماً من المعلومات للعميل
يعتمد العميل على المرشد في تحديد المشكلات وحلها ووضع الخطط لها	يتعلم العميل من المرشد على حل المشكلات وتحديدها ووضع الخطط لها

يركز على الجوانب العقلية في الشخصية	يركز على الجوانب الانفعالية في المشكلة
يهتم بإجراء الاختبارات ولمقاييس والوسائل الموضوعية لجمع المعلومات	يعتمد على التقارير الذاتية من العميل في تحديد المشكلة
يتهم بعملية التشخيص	يرى أن التشخيص غير ضروري لأنه يزيد من اعتمادية العميل على المرشد
يهتم بالمشكلة التي جاء بها العميل ويحلها	يهتم بنمو شخصية العميل لمساعدته في حل مشكلاته لاحقاً
يقوم المرشد بتقييم السلوك ويتدخل المرشد في اتخاذ القرارات	يقوم العميل بتقييم السلوك واتخاذ قراراته دون تدخل المرشد
يقع العبء الأكبر في حل المشكلات والمسئولية على عاتق المرشد	يقع العبء الأكبر والمسئولية في حل المشكلات على عاتق العميل



## التعاطف

## Empathy

### مفهوم التعاطف

يعد التعاطف عنصرا أساسيا في عملية العلاج والارشاد النفسي، فمن خلاله يتمكن المعالج فهم موقف العميل ومساعدته. على ادراك حالته ومشاعره والتعامل معه بطريقتة ايجابية فعالة، (التعاطف عنصر اساسي في جميع اشكال العلاج النفسي ومع جميع المتعالجين ومشكلاتهم، يساعدهم في الشعور بالراحة، والدافع لبذل الجهد في سبيل التغلب على الصعوبات التي تواجههم)

يشترط لاستخدام التعاطف وسيلة للتدخل في الجوانب النفسية والاجتماعية مراعاة عنصرين اساسيين هما:

ان يكون المختص قادرا على اختبار مشاعر العميل وفهما كما يخبرها العميل.

ان يكون المختص قادرا على الفصل بين مشاعر العميل ومشاعره الشخصية، وان لا تصبح مشاعر العميل جزءا من مشاعره

متى راعى المختص هذين العنصرين كان التعاطف ذا فائدة كبيرة.

### تعريف التعاطف

يتمثل التعاطف في القدرة على الاحساس بمشاعر الاخرين وفهم معنى هذه المشاعر دون فقد النفس، أي الاحساس بمشاعر الشخص من سعادة او حزن او غضب... الخ كما يحسها، وادراك الاسباب الحقيقية خلفها دون فقد للمشاعر والاحاسيس الشخصية، ويقتضى أن يكون متابعاً لحظة بلحظة ومدركاً لاسباب وراء المشاعر.

وهو المشاركة والتفاعل الوجداني المتزن

أي تفاعل او اتصال بين شخصين يتمثل في ثلاثة انواع:

اتصال فكري يعتمد على تبادل الافكار والاراء والمعلومات

اتصال وجداني يتمثل في تبادل المشاعر والانفعالات

اتصال فكري ووجداني يقوم على تفاعل مزدوج لكل من العقل والعاطفة ،

وهذا النوع الثالث هو ما يميز الاتصال في مجال العلاج والارشاد النفسي في مجال مهن المساعدة النفسية

### تعريف روجرز للتعاطف

عرف روجرز التعاطف على النحو التالي:

"تتكون حالة التفهم أو التعاطف من الإدراك الدقيق للإطار المرجعي الداخلي للآخر بما في ذلك المركبات والمعاني الانفعالية التابعة لذلك، وكأن المرء هو الآخر ولكن دون التخلي عن حالة [ وكأن ] ، في هذا المعنى يعني ذلك الإحساس بألم الآخر أو فرحه، كما يشعر به هو، وإدراك أسبابه كما يدركها هو ولكن دون أن ينسى المعالج، وكأنني أنا المجروح أو الفرحان ... الخ. وعندما تضيع سمة [ وكأن ] يتحول الأمر إلى حالة التماهي، ولا تعود حالة تعاطف."

### الإطار المرجعي الداخلي للفرد:

هو كل مجال الخبرة المتاحة لوعي الفرد في لحظة معينة ، ويشمل المدى الكلي للاحاساسات والادراكات والمعاني والذكريات المتاحة للشعور، وهو العالم الذاتي للفرد، وهو وحده الذي يعرفه معرفة كاملة.

والتعاطف حالة يقصد بها ادراك الاطار المرجعي الداخلي لفرد آخر بدقة، وما يرتبط به من مكونات انفعالية ومعاني ( كما لو كان ) المتعاطف هو الشخص الآخر

يضيف روجرز " : يتضمن التعاطف مشاركة مشاعرِكَ بعالم خِبرَتِهِ، لأنك تنظر بصورة غير منحازة وغير خائف للعناصر التي يقف الآخر تجاهها مرتعبا...

إنك رقيق حميم بالنسبة للآخر في عالمه الداخلي، وعندما تظهر له أهمية المشاعر في تيار خبرته فإنك بذلك تساعده على تمثل هذه العلاقة القيمة في الخبرة الداخلية وأن يخبر معاني المشاعر المرتبطة بالخبرة بصورة أفضل وأن يستمر في خبرته

يضيف روجرز :

أن تكون مع إنسان آخر بهذه الطريقة يعني أنك ترمي في هذه اللحظة طريقة رؤيتك ومعايير قيمك التي تتمسك بها أنت جانبا من أجل الدخول في عالم خبرة الآخر دون أحكام مسبقة، وهذا يعني إلى حد ما أنك تتراجع أنت نفسك، وهذا ما يستطيعه فقط شخص مستقر كفاية، لأنه يعرف بأنه لن يفقد نفسه في عالم خبرة الآخر الذي يمكن أن يبدو غريبا وشاذا وأنه يستطيع أن يرجع إلى عالمه الذاتي متى أراد دون صعوبات ."

## التعاطف والعطف sympathy

يشير العطف الى الوعي التام بمعاناه شخص اخر، والتوحد معه، والرغبة في تقديم المساعدة وان كان الشخص غير قادر على المساعدة

بينما تكون الذات في حالة التعاطف اداة لفهم الاخر ولا تفقد هويتها البتة

مثال: العميل: لم يكن من حقي ان اقوم بذلك،،، لم اقم به متعمدا

المتعاطف: يبدو انك نادم على ما قمت به وانك تشعر بتأنيب الضمير

العاطف: يؤسفني انك في هذه الوضعية.

## التعاطف والتقدير غير المشروط

يتألف جزء اساسي من التعاطف من ان يضع المعالج الرؤى والاتجاهات التي يملكها هو نفسه جانبا حتى يتمكن من الدخول الى عالم خبرة الاخر بدون احكام مسبقة،

فالتعاطف غير ممكن الا في اطار خال من الاحكام المسبقة فقط

من المؤكد ان استعداد فرد ما لفهم نفسه لا يرتفع اذا قوبل ما يبديه بعدم الاهتمام او التقويم او حتى بالرفض

يقول روجرز ان التقبل لا يعني الكثير طالما لا يحتوي الفهم

يطلق روجرز على التقدير غير المشروط الفاظا اخرى مثل

الاحترام الايجابي غير المشروط — الدف الانفعالي — التقبل

افترض ان نمو الشخصية وتعديلها يكون اسرع في التشكل كلما اقترب المعالج بحنان واهتمام واستعداد للتقبل اكثر للمعالج، وهذا يعني ان يقدر المتعالج كشخص ذي مشاعر يمكن مقارنتها نوعيا مع المشاعر التي يحملها الالهل لابنهم، الذي يقدرونه كشخص بغض النظر عن سلوكه في اللحظة الراهنة، وهذا يعني (نوع من الحب) تجاه المتعالج كما هو .

## التعاطف والانسجام

يقول روجرز: اني افترض ان نمو الشخصية يحدث بالدرجة الاولى عندما يكون المعالج ما هو عليه فعلا،،، عندما يتمكن من تقبل المشاعر والمواقف التي تسيطر عليه في اللحظة الراهنة،،، نقصد به ان يتحكم بالمشاعر التي تسيطر عليه وان يجعلها شعورية وان يكون قادرا على ان يعيشها،،،،

ليس هناك من يحقق هذه الحالة كاملة الا انه كلما تمكن المعالج من تقبل ما يدركه عندما يصغي وكلما تمكن من عيش مشاعره في تركيبها كاملة بدون قلق كان مقدار الانسجام اكبر

يقتضي الانسجام ان يكون المعالج قليل العصابية

ان يكون مطلعاً على سيل المشاعر المتبدلة باستمرار في شخصه،، هذا السيل الذي يتصف بالتعقيد والتحول المستمر

يؤثر انسجام المعالج على تقديره غير المشروط وعلى تعاطفه: