

1- عنوان المحاضرة: اهداف العلاج السلوكي المعرفي:

استنادا الى المحاضرة السابقة التي أشرنا فيها على اهم المحطات التاريخية التي وثقت التلاقي المثمر بين المقاربتين السلوكية والمعرفية، وقادت الى تأسيس العلاجات السلوكية المعرفية، فإننا نستخلص اهتمام هذه العلاجات بثالوث " الأفكار، الانفعالات، التصرفات" في فهم الاضطراب النفسي، يمكننا استقراء اهداف العيادة السلوكية المعرفية عبر الافتراضات التي تركز عليها المرجعية السلوكية، والمرجعية المعرفية، كما يلي:

1- الحث الفكري للمتعالج على معرفة مخططاته المعرفية غير المتوافقة، او اللاتكيفية، التي تتسم كما ذكرناه ف المحاضرة " التعريف بالعلاج السلوكي المعرفي " بكونها تضم محتويات المعتقدات، المعاني، التوقعات، التفسيرات المشوهة، والتي تنبثق على هيئة أفكار الية، تكرارية تظهر في حوارات بينية تسبق المشاعر، والوجدانات، وتؤثر في استجابات الفرد لأحداث الحياة المختلفة.

2- تسمية التشوهات المعرفية للمتعالج وهذا يتحقق عبر أسلوب الحوار السقراطي الجدلي، مما يستلزم الاصغاء الناضج من قبل المعالج، وقدرته على طرح الأسئلة الرابطة تحفيزا للمتعالج على التعبير.

3- إبدال المعتقدات السلبية، وخفض درجة التصديق بها لدى المتعالج، ومحاولة الوصول به الى معتقدات أكثر منطقية، وواقعية، تأسيسا على نوعية الاضطراب (خوفات، وساوس، اكتئاب، اضطرابات العلاقات العائلية...).

4 - صياغة نموذج معرفي تعليمي يركز على تصحيح الأفكار، ملائمة المشاعر، توافق الاستجابة، في ضوء فهم العلاقة بين الفكرة والانفعال والتصرف.

5- الوصول بالمتعالج الى المراقبة الذاتية لحواراته الداخلية، وتشجيع الأحاديث الإيجابية عن الذات، والعالم، والمستقبل.

6- التغيير يشمل التفكير، وكذلك المؤشرات الخارجية المرئية (حركة، اقوال...).

7- التأكيد على " الهنا والآن"، بمعنى الروابط، والتداعيات بين الذاكرة قصيرة المدى، والذاكرة بعيدة المدى عبر التركيز على الحاضر، والحوار الآني.