

عنوان المحاضرة: نموذج إعادة البناء المعرفي في العلاجات المعرفية:

يمثل هذا النموذج خلاصة التقارير البحثية والتنظيرية التي اخرجها رائد العلاجات المعرفية الأمريكي بيك Beak من خلال دراساته حول الاكتئاب 1969 الي رسمت ثلوث الاكتئاب كفكرة محورية: النظرة السلبية حول الذات، حول المحيط، والمستقبل.

يركز هذا النموذج على تغيير الأفكار السلبية والمعتقدات المشوهة لدى المتعالج انطلاقا من المبدأ العلاجي تعديل العوامل "المعرفية" كأساس لتغيير المشاعر، والسلوكيات.

يتحدث بيك عن الاستدلالات الخاطئة والتعميمات المبالغ فيها وحوارات إنهزامية الذات وغيرها من مظاهر التفكير الغير العقلاني، يعتمد نموذج بيك على تعديل المخططات المعرفية غير التكيفية عبر الاليات التالية:

1- تعليم المتعالج كيف يتعرف على معارفه المشوهة، وافكاره السلبية.

2- تدريب المتعالج على اختبار أفكاره السلبية مقابل منطقية والواقعية.

3- الانخراط في الحوار مع المتعالج.

يحدد بيك مصادر المخططات غير المتكيفة في خبرات الطفولة المبكرة حيث يعيش الشخص تجارب الهجر، والحرمان الانفعالي، عدم الثقة، الإساءة، عدم اشباع الحاجات العاطفية، كالشعور بالهوية التلقائية، الحرية في التعبير، اللعب.

وبالتالي يتم إبقاء المخطط المعرفي من خلال التشوهات والشحنات الانفعالية والاحاسيس الجسدية المرتبطة.

يتم إعادة البناء المعرفي حسب بيك من خلال اخفاض الصلة القوية والكثيفة مع الذكريات المتصلة بالمخطط المعرفي وكذلك إنقاص قوة المشاعر واللا احاسيس الجسدية وصولا الى تقليص الادراك الخاطئ.

- تستخدم في عملية البناء المعرفي الحوار السقراطي، ادراج السلبيات والايجابيات.

- نمر في عملية إعادة البناء المعرفي من المواقف التخيلية في شكل صور للخبرات مع الاب او الام الى المواقف التجريبية مواجهة الأشخاص او التوكيدية في وضعيات اجتماعية مثلا: لدى الشخصيات المهتزة او التي تظهر نقدا ذاتيا، او التي اديها إنقاص في قيمة الذات او الاكتئاب.

- يؤكد بيك من خلال ممارساته السيكلوجية على ان المخططات المعرفية هي بمثابة هوية بالنسبة للشخص يصعب عليه هجرها لأنها نتاج اندماءات مبكرة وتغذيات وتعزيزات اجتماعية لذا فان إعادة البناء المعرفي هي بمثابة إعادة تربية معرفية تسعى الى اكتساب

الشخص لسلوكيات إيجابية لتفعيل استقلاليته عن هذه التحريفات او التشوهات ثم تجريب الكفاءات المكتسبة ثم تعميمها في الواقع.

- يساعد نموذج إعادة البناء المعرفي الفرد على استخدام طرق حل المشكلات من خلال مساعدته على التعرف على تفكيره الشخصي وان يتعلم طرقا أكثر واقعية لصياغة خبراته.

- تم اعتماد نموذج بيك مع الاكتئاب ثم تطوير استخدامه الى حالات الهلع، الوسوس، المشكلات الجنسية، الإدمانات والارتباط الكحولي.