



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

محاضرات مقياس العلاج ذو المنحى الإنساني لطلبة السنة الثالثة

تخصص علم النفس العيادي

د/ بورنان سامية

السنة الجامعية: 2020/2019

المحاضرة الخامسة

مهارة الإصغاء وأساليب العلاج الوجودي

الهدف من المحاضرة: تعريف الطالب على مهارة الإصغاء كمبدأ أساسي في العلاج الإنساني وأهم الأساليب التي تستخدم في العلاج الوجودي.

1- مهارة الإصغاء الفعال Effective Listening Skills:

يقول فروم إن الشرط المسبق الأول للحوار هو القدرة على الإصغاء إلى الآخر، والإصغاء بهذا المدلول يعني أكثر من التقاط الإشارات الصوتية، كذلك أكثر من فهم ما يقوله الآخر، إنه يعني أن أدرك أن الآخر يريد أن يقول لي شيئاً -بمعنى يجب عليا كفاحص أن ألتقط الفكرة التي يريد العميل إيصالها بطريقة حتى ولم تكن هذه الطريقة واضحة-، شيئاً مهماً بالنسبة له شيئاً علي أن أفكر فيه، وقد يرغمني إذا دعت الضرورة على تغيير رأيي. أما الشرط المسبق فهو الثقة بالآخر، وتعني أن يكون المرء مستعداً للتصريح برأيه ولا يخشى الأذى (إريك فروم، 2004، ص 11).

ويرى ماندي (Manthe) أن الإصغاء أساس العلاج الفعال وأن المعالج يأخذ جزءاً صغيراً من الكلام ويستمع عن طريق تركيز اهتمامه على الاستماع لما يقوله العميل، فالمعالج يستمع بأذانه لكلمات ونبرة صوت المسترشد، ويعقله لما يقوله المسترشد، فالإصغاء يهدف إلى إيصال العاطفة ويشير إلى أن المعالج قد سمع وفهم وقبل ما قاله العميل، ويعد هذا خبرة نادرة للمعالجين.

وهنا نلاحظ أن المبادئ العلاجية من إصغاء وتعاطف تعمل مع بعض في ظل خبرة الفاحص لذا

فهما مهارتان يجب أن يتعلمهما الفاحص

ويرى الشناوي أن أهمية الإصغاء الجيد لا تقل عن أهمية الكلام الجيد، وأن الإصغاء الجيد فن يتطلب تركيز كل الإمكانيات العقلية للفرد، ويعد مطلباً أساسياً لكل الاستجابات والفنيات الأخرى في العلاج، وعندما يخفق المعالج في الإصغاء فإن العميل قد يشعر بالإحباط وعدم الرغبة في التعبير عما في نفسه.

ويشير الصمادي إلى أن الإصغاء يحقق الفوائد الكثيرة لكل من المعالج والعميل، حيث يسمح بتفريغ الشحنات الانفعالية لدى العميل، ويزوده بفرصة التعبير ويشجعه على الاسترسال، ويزود المرشد بالمعلومات المختلفة، ومن ثم يساعده على فهم المشكلة (إبراهيم سليمان موسى المصري، 2009).

2- الأساليب المستخدمة في العلاج الممركز حول العميل:

يولي روجرز أهمية كبيرة للفنية الأولى في المساعدة على تحقيق أهداف العملية العلاجية ويمكن القول إن الفنية الأولى تعمل على إعادة توجيه الذات وإعادة تنظيمها.

تسعى هذه الفنية إلى زيادة استبصار العميل بذاته و فهمه لها و تشجيع العميل على التعبير عن مشاعره و اتجاهاته لتحقيق الفهم القائم على حسن البصيرة بصورة تلقائية و مساعدته أيضا للتخلي عن الأساليب الدفاعية، وعدم التركيز على أن المعالج سوف يوجه له انتقادات أو اقتراحات أو أوامر.

وقد صاغ روجرز مجموعة من الفنيات كي تستخدم كأساليب لتحقيق الشروط المسهلة للعملية العلاجية و تهدف إلى التأكيد من تحقيق هذه الشروط وهي فنيات تتجه في الجانب الأكبر منها نحو مشاعر العميل و تتضمن هذه الفنيات:

1) فنية تقبل المشاعر Feelings Acceptance Technique:

وهي فنية تتلخص في ضرورة أن يتقبل المعالج المشاعر الموجبة التي يعبر عنها العميل بالكيفية نفسها التي يتقبل بها المشاعر السالبة بشرط ألا تتم مقابلة المشاعر الموجبة بالاستحسان أو المدح بل يتم تقبل المشاعر الموجبة كجانب من الشخصية لا يقل ولا يزيد قدرا عن المشاعر السالبة.

وتتضح هذه الفنية العلاجية في إن هذا التقبل الذي يحدث بالنسبة لكل الاتجاهات العدوانية والاتجاهات الاجتماعية ولكل من مشاعر الإثم والتعبيرات الموجبة عن المشاعر هو الذي يعطي الفرد الفرصة لأول مرة في حياته لأن يفهم ذاته على نحو ما هو كائن ففي ظل هذا التقبل الكامل، لا تكون هناك حاجة لدى الفرد لان يخفي مشاعره السلبية خلف دفاعاته فضلا عن انه لا يجد فرصة لان يتجاهل أو يفرط في تقييم مشاعره الموجبة، وفي ظل هذا التقبل الكامل للمشاعر يصل العميل إلى مرحلة الاستبصار وفهم الذات ويمثل هذا الاستبصار جانبا مهما في العملية العلاجية الكلية.

(2) فنية عكس المشاعر Feelings Reflection Technique:

وتمثل هذه الفنية أهمية كبرى في العلاج غير التوجيهي وهي تعني ببساطة شديدة تكرار المقاطع الأخيرة التي يقولها للعميل أو إعادة محتوى ما يقوله للعميل أو تكرار ما يقوله العميل أو جانب مما يقوله بنبرة صوت تبين للعميل فهم المعالج له، ولكن دون استحسان أو استهجان، أي إعادة صياغة مشاعر العميل في كلمات تعكس جوهرها حيث يحاول المعالج إن يعرض للعميل مرآة لفظية تمكن العميل من إن يرى ذاته بدرجة أكثر وضوحا وتفيده في التخلص من الصراعات الانفعالية التي تكون مدمرة لتحقيق الذات.

ومما لاشك فيه إن فنية عكس المشاعر هي إحدى وسائل تحقيق الشرط المستقل المعروف التعاطف، إذ أن عكس المعالج لمشاعر العميل واتجاهاته وخبراته سواء تلك التي يعيها العميل شعوريا أو تلك التي يدركها فقط بشكل غامض . يساعد العميل على فهم ذاته وخبراته الحقيقية، إن ذلك يؤكد للعميل إن المعالج على درجة عميقة من الفهم المتعاطف لكل ما يقوله بل و لكل ما يجري بداخل العميل فيتحقق بذلك شرط الفهم المتعاطف من خلال تلك الفنية.

(3) فنية توضيح المشاعر Feelings Clarification Technique:

وتعني "إعادة إقرار جوهر ما يحاول العميل قوله" أي انه عندما يختلط الأمر على العميل في محاولته التعبير عن مشاعره، فإن مهمة المعالج عندئذ تتمثل في مساعدته على استيضاح هذه المشاعر حتى يتسنى له التعبير عنها بوضوح، و لكن بشرط ألا يتجاوز المعالج ما يعبر عنه العميل بالفعل. لأنه من الخطر الحقيقي في تقويل العميل ما لم يقل.

ولما يتحقق المعالج من المشاعر التي يعبر عنها العميل فإنه يقوم بإيضاحها له دون تقييد تأويلات أو امتداح أو انتقاد أو نصيحة، إنما يكون تركيزه مقصورا على مساعدة العميل على إن يرى بوضوح وان يتقبل تلك المشاعر التي يكون قادرا على التعبير عنها، فإن عملية التنفيس تصبح عندئذ أكثر عمقا، فتعبير العميل لفظيا عن الاتجاهات الأساسية لديه مما يؤدي إلى حدوث عملية الاستبصار بشكل تلقائي (إبراهيم محمد عياش، 2008).

(4) فنية اللاتوجيهية Nondirectiveness Technique:

اللاتوجيهية عند روجرز تعني عدم التوجيه أو النصح أو التأويل أو الإرشاد المباشر من جانب المعالج للعميل، وإنما السماح للنزعة الحقيقية لدى الشخص - العميل - بان تنبثق فالمعالج لا يفعل أي

شيء لتوجيهه (المعطيات) التي يتم التعبير عنها بمعنى انه لا يطرح أي تساؤلات من شأنها توجيهه المقابلة ولا يطلق أي تقييمات من شأنها استحثاث الدفاع أو إعاقة التعبير ويكون دور المعالج مقصوراً على استجابات العميل وعكسها وتوضيحها.

وتتضح أهمية فنية اللاتوجيهية في العملية العلاجية من خلال المقابلة غير التوجيهية حيث إنها طريقة غير متحيزة تمكن من سبر أغوار الأفكار والادراكات الخصوصية لدى الفرد.

في ضوء هذا يتضح أن 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 ولا يفسر ولا يشرح ولا ينصح وإنما يعكس ما يقوله العميل فقط بلغته هو وذلك ليتيح للعميل إدراك مغزى ما يقول وتصحيح مساره السلوكي بنفسه إذا لزم الأمر.

ولا يعني ذلك إن عمل المعالج يكون سهلاً وسلبياً وإنما هو عكس ذلك وينصت المعالج باهتمام بالغ لما يقوله العميل ويعرف أين وكيف ومتى يتدخل؟ وماذا يقدم لمساعدة العميل على زيادة وعيه وإدراكه؟ كما انه يتحسس صورة مفهوم الذات لدى العميل ليحدد أين هو وماهية وجهته؟ (نوار، أكاديمية علم النفس).

3- استراتيجيات العملية العلاجية المتمركزة على العميل:

من أهداف العلاج المتمركز على العميل هو تسهيل وجود مناخ يعرف فيه العميل ذاته بصورة جيدة، بحيث يستطيع تحمل مسؤولية الشخصية لوجوده، كما يضع سلطة الرقابة الذاتية بين يديه.

ويتلخص جوهر العلاج المتمركز على العميل في قول روجرز: إذا أمكنني تقديم نوع معين من العلاقة، فإن الشخص الآخر سوف يكتشف داخل ذاته القدرة على استخدام هذه العلاقة في النمو، مما يؤدي إلى حدوث النمو الشخصي.

ومن الواضح أن هناك مجموعة من الشروط الأساسية والضرورية توفيرها في العلاقة بين المعالج والعميل لكي تساعده على التغيير والنمو. وهذه الشروط ستؤدي بدورها إلى إقامة علاقة جيدة تشعره بالأطمئنان والأمان والمساندة وتولد لديه الثقة تمكنه من الاعتماد على المعالج، مما ينتج عنها الدعم التغيير والنمو.

ومن وجهة نظر روجرز يمكن إجمال هذه الشروط المسببة للتغير الجوهرى فى شخصية العميل والمتمثلة فى:

- يجب أن يكون العميل على اتصال نفسى بالمعالج.
- لابد أن يكون العميل فى حالة من عدم الاتساق، أى أن يتم تعريفه لمواقف تظهر ضعفه وتثير قلقه حتى يتمكن من إحراز نجاح فعلى فى عملية العلاج النفسى.
- لابد أن يكون المعالج النفسى شخصاً متكاملًا بصورة سليمة قادرًا على الاندماج فى علاقة حميمة مع العميل ليتمكن من التوصل إلى أسباب اضطرابه.
- الاهتمام الغير محدود بالعمل، بمعنى آخر أن الرعاية التامة للعميل كفيلة بإرضاء الحاجات الشخصية للمعالج.
- لابد أن يشخص المعالج النفسى - بشكل دقيق دون إدخال العواطف - وعى العميل وإدراكه لخبراته وتجاربه.
- يجب على العميل أن يكون قادرًا على الاستيعاب- ولو بدرجة محدودة- والتقبل والمشاركة الوجدانية من قبل للمعالج النفسى (إبراهيم محمد عياش، 2008).

إن العلاقة بين العميل والمعالج ضرورية جدا ويكون محورها الأساسى العميل لأنه فى هذا المنحى العلاجى دور العميل هو الأهم لأنه أدرى بذاته وفى نفس الوقت له القدرة على حلها. أما المعالج فيأخذ دور الموجه مع ضرورة اكتسابه المهارات العلاجية المتمثلة فى الإصغاء والمشاركة الوجدانية التى تكلمنا عنها فى المحاضرات السابقة إضافة إلى فنيات العلاج الوجودى.