

إليس والموجة المعرفية الثانية

ألبرت إليس (من مواليد 27 سبتمبر 1913 - 24 يوليو 2007)، كان عالمًا نفسيًا أمريكيًا مشهورًا وأحد أكثر الشخصيات تأثيرًا في مجال العلاج السلوكي المعرفي (CBT). ولد إليس ونشأ في نيويورك، وقد طور اهتمامًا مبكرًا بعلم النفس، مدفوعًا جزئيًا بصراعاته العاطفية وتجاربه الشخصية.

بعد حصوله على الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي من جامعة كولومبيا عام 1947، بدأ إليس في تطوير أفكاره الثورية حول كيفية علاج الاضطرابات العاطفية. اشتهر بتأسيس العلاج السلوكي العقلاني العاطفي (RBT)، والذي أعيدت تسميته لاحقًا بالعلاج السلوكي العقلاني (RBT)، والذي وضع الأساس للعلاج السلوكي المعرفي الحديث.

تميز منهج إليس بتأكيداته على الدور المركزي للأفكار والمعتقدات في تحديد المشاعر والسلوكيات البشرية. قام بتطوير نموذج ABCDE لشرح العملية التي من خلالها تؤثر الأحداث الخارجية (أحداث التنشيط) على معتقداتنا (المعتقدات)، مما يؤدي إلى عواقب عاطفية (العواقب). وشدد أيضًا على أهمية التشكيك في المعتقدات غير العقلانية وتعديلها لتعزيز الصحة العاطفية.

طوال حياته المهنية، كان إليس من أشد المدافعين عن الواقعية والمسؤولية الشخصية. وشجع عملائه على تبني موقف التسامح في مواجهة الشدائد والتحديات الفعال لأنماط تفكيرهم غير العقلانية. كان أسلوبه المباشر والاستفزازي في بعض الأحيان بمثابة نقطة تحول في مجال العلاج النفسي وألهم أجيال عديدة من ممارسي العلاج السلوكي المعرفي حول العالم.

على الرغم من وفاته في عام 2007، إلا أن إرث ألبرت إليس لا يزال حيًا من خلال كتاباته وتعاليمه وتأثيره الدائم في مجال علم النفس السريري. تستمر أفكاره في إثراء عمل المعالجين وتوفير إطار عمل قيم لفهم وعلاج مجموعة من الاضطرابات العاطفية.

النموذج الانفعالي العقلاني لإليس

يعد نهج Ellis ABCDE إطارًا نظريًا يستخدم في العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي (REBT) لألبرت إليس لفهم وعلاج المشكلات العاطفية والسلوكية.

التطبيق السريري:

- تحديد التنشيط: يساعد المعالج العميل على تحديد الأحداث المحفزة المحددة التي تسبب ردود فعل عاطفية أو سلوكية.
- استكشاف المعتقدات: يستكشف المعالج معتقدات العميل المرتبطة بالحدث المنشط، ويحدد الأفكار التلقائية وأنماط التفكير الأساسية.
- تحليل العواقب: يساعد المعالج العميل على فهم عواقب معتقداته، وفحص كيفية تأثيرها على عواطفه وسلوكياته.
- تحدي المعتقدات غير العقلانية ومعارضتها: يساعد المعالج العميل على تحدي المعتقدات غير العقلانية واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية وتكيفًا.
- استكشاف المشاعر والسلوكيات الجديدة: يشجع المعالج العميل على تجربة طرق جديدة للتفكير والتفاعل مع الأحداث المحفزة، وملاحظة كيفية تأثير ذلك على عواطفه وسلوكياته.
- تعزيز استراتيجيات التكيف: يساعد المعالج العميل على تقوية الأفكار والسلوكيات التكيفية، وتحديد النجاحات ووضع استراتيجيات للتعامل مع المواقف المماثلة الأخرى في المستقبل.

باتباع نموذج ABCDE ، يهدف TREC إلى مساعدة العملاء على التعرف على أنماط تفكيرهم غير العقلانية وتغييرها، مما يؤدي إلى المزيد من المشاعر الإيجابية والسلوكيات الأكثر فعالية.، والذي يعمل سريريًا على النحو التالي:

أ: التنشيط (تنشيط ال حدث)

يمثل هذا الحدث المثير الذي يؤدي إلى استجابة عاطفية أو سلوكية لدى العميل. يمكن أن يكون موقفًا مرهقًا، أو عقبة، أو انتقادًا، أو فشلًا، وما إلى ذلك.

ب: المعتقدات

هذه هي معتقدات العميل حول الحدث (أ) يمكن أن تكون المعتقدات عقلانية (واقعية) أو غير عقلانية (مشوهة) غالبًا ما تكون المعتقدات غير العقلانية مبالغًا فيها أو مطلقة أو غير مناسبة للموقف.

فيما يلي مثال كلاسيكي للاعتقاد العقلاني الذي قدمه إليس:

الاعتقاد العقلاني: "أفضل النجاح في مشاريعي، ولكنني أستطيع أن أتقبل الفشل دون أن أعتبر نفسي فاشلاً تماماً".

يوضح هذا الاعتقاد موقفاً مرناً وواقعياً تجاه النجاح والفشل. فهو يعترف بالتفضيل الطبيعي للنجاح، في حين يتقبل إمكانية الفشل كحقيقة من حقائق الحياة. يسمح هذا الموقف للشخص بتحمل مخاطر محسوبة، والتعلم من حالات الفشل، والحفاظ على احترام الذات المستقر بغض النظر عن النتائج.

فيما يلي مثال كلاسيكي للاعتقاد غير العقلاني وفقاً لألبرت إيليس:

الاعتقاد غير العقلاني: "يجب أن أكون محبوباً ومقبولاً من الجميع حتى أكون سعيداً وذو قيمة".

يفترض هذا الاعتقاد أن السعادة وتقدير الذات يعتمدان كلياً على موافقة الآخرين. وهو اعتقاد غير عقلاني لأنه يتضمن مطلباً مطلقاً من المستحيل إشباعه. وغالباً ما يؤدي ذلك إلى الاعتماد المفرط على آراء الآخرين، والسعي المستمر للحصول على استحسانهم، وإهمال احتياجات الفرد وقيمه.

وأشار ألبرت إيليس إلى أن مثل هذه المعتقدات غير العقلانية يمكن أن تسبب الكثير من الاضطراب العاطفي وتساهم في مشاكل مثل القلق الاجتماعي والاكتئاب والصراع بين الأشخاص.

ج: النتيجة

هو رد الفعل العاطفي أو السلوكي الناتج عن اعتقادات العميل (ب) حول الحدث (أ). يمكن أن تشمل العواقب مشاعر مثل الغضب والحزن والقلق، بالإضافة إلى سلوكيات التجنب والاكتئاب والعدوان وما إلى ذلك. فيما يلي مثال على النتيجة وفقاً للخطوات التي اقترحها لإيليس:

- التنشيط: الفرد أخفق في عرض عمله خلال اجتماع أمام زملائه.
- المعتقد: "أنا فرد فاشل تماماً إذا ارتكبت خطأً أمام الجمهور".
- النتيجة: نتيجة لهذا الاعتقاد غير العقلاني، يشعر الفرد بالخجل العميق والذنب بعد فشله في العرض، يترتب عن ذلك تجنب أي موقف قد يعرضه لخطر الفشل، مثل التحدث أمام الجمهور أو تحمل المسؤوليات المهنية. يمكن أن يعيق هذا التجنب مسيرة الفرد المهنية ويحد من فرصه في التطور الشخصي والمهني.

د: التعطيل (النقاش)

تتضمن هذه الخطوة التشكيك في معتقدات العميل (ب) غير العقلانية وتحديها. يشجع المعالج العميل على فحص الأدلة المؤيدة والمعارضة لمعتقداته، وتحديد التشوهات المعرفية، وتطوير أفكار أكثر عقلانية وتكيفًا.

➤ عملية التعطيل:

- تحديد الاعتقاد غير العقلاني: يساعد المعالج العميل على التعرف و تحديد اعتقاده غير العقلاني والتعبير عنه بأن قيمته الذاتية تتحدد بالكامل من خلال أدائه العام.
- الاستجواب السقراطي: يقوم المعالج بإشراك العميل في حوار يهدف إلى استكشاف الأدلة المؤيدة والمعارضة لاعتقاده. على سبيل المثال، قد يسأل المعالج العميل ما إذا كان يعرف أي أمثلة لأشخاص فشلوا في العروض التقديمية ولكنهم ما زالوا ناجحين في جوانب أخرى من حياتهم المهنية.
- تحدي التشوهات المعرفية: يساعد المعالج العميل على تحديد التشوهات المعرفية في طريقة تفكيره، مثل الإفراط في التعميم أو التصفية العقلية. على سبيل المثال، يمكن للمعالج أن يساعد العميل على إدراك أن الفشل في العرض التقديمي لا يعني بالضرورة الفشل التام في جميع الجوانب الأخرى من الحياة المهنية.
- إعادة الهيكلة المعرفية: يقوم المعالج بمساندة العميل في تطوير أفكار بديلة وأكثر تكيفًا. على سبيل المثال، يمكن للمعالج أن يساعد العميل على إدراك أن الفشل في العرض التقديمي يمثل فرصة للتعلم والنمو، وليس انعكاسًا سلبيًا لقيمه الذاتية.
- التعرض التدريجي: يقوم المعالج بتشجيع الرجل على ممارسة سلوكيات مخالفة لمعتقداته السابقة، مثل التحدث أمام الجمهور مرة أخرى، على الرغم من شعوره بالقلق.

من خلال عملية التعطيل، يتعلم الفرد التعرف على معتقداتهم غير العقلانية وتحديها واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وتكيفًا.

ج: مشاعر وسلوكيات جديدة (تأثير جديد)

بعد مناقشة المعتقدات غير العقلانية وتبني أفكار أكثر عقلانية، يتم تشجيع العميل على استكشاف كيفية تأثير ذلك على عواطفه وسلوكياته. يمكن أن تؤدي الأفكار العقلانية الجديدة إلى مشاعر أكثر تكيفًا وسلوكيات أكثر فعالية في

مواجهة الأحداث المشابهة للتنشيط الأولي، مما يقلل من الاضطراب العاطفي ويشجع سلوكيات أكثر فعالية وإرضاءً في السياق المهني أو الشخصي.

بالنسبة لألبرت إليس، تعتبر مرحلة "العواطف والسلوكيات الجديدة"، ذات أهمية علاجية كبيرة. فيما يلي بعض الفوائد العلاجية الرئيسية لهذه المرحلة حسب:

التحقق من صحة التغييرات: تسمح الخطوة للمعالج والعميل بملاحظة تأثيرات الأفكار والمعتقدات الجديدة بشكل مباشر على العواطف والسلوكيات. إذا تمكن العميل من تبني أفكار أكثر عقلانية، فغالبًا ما يؤدي ذلك إلى مشاعر أكثر إيجابية وسلوكيات أكثر تكيفًا. يعزز هذا التحقق من ثقة العميل في العملية العلاجية وفي قدرته على إحداث تغييرات إيجابية في حياته.

تعزيز الكفاءة الذاتية: من خلال تجربة طرق جديدة في التفكير والتصرف، ينمي لدى العميل شعور بالكفاءة الذاتية، أي الإيمان بقدرة الفرد على التأثير بشكل إيجابي على حياته الخاصة. ملاحظة أن تصرفاته يمكن أن يكون لها تأثير على انفعالاته وسلوكياته تعزز ثقته بنفسه وتحفزه على مواصلة العمل العلاجي.

التعلم التجريبي: تتيح الخطوة للعميل أن يتعلم من خلال التجربة المباشرة كيف تؤثر أفكاره على عواطفه وسلوكياته. ومن خلال تجربة طرق مختلفة في التفكير والتصرف في مواقف الحياة الواقعية، يكتسب العميل فهمًا أعمق لأنماطه المعرفية والسلوكية، مما يعزز التغيير الدائم.

التكيف المستمر: تشجع المرحلة العميل على تعديل أفكاره وسلوكياته بناءً على النتائج الملحوظة. إذا لم يحقق نهج معين النتائج المرجوة، يتم تشجيع العميل على تجربة استراتيجيات جديدة والتكيف وفقًا لذلك. وهذا يعزز العملية الديناميكية لحل المشكلات والتكيف مع تحديات الحياة.