

5- العلاجات المعرفية:

ظهور وتطور العلاجات المعرفية:

فبرز في السنوات الأخيرة توجه يركز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في توافقهم النفسي والاجتماعي بوجه عام وفي تكيفهم مع مقتضيات البيئة الاجتماعية التي يعيشون فيها ويتفاعلون مع عناصرها المختلفة بوجه خاص، وكان من بين الاهتمامات التي تبلورت دور الجانب المعرفي في تناول انفعالات الأفراد وتقديرها وما يمكن أن يؤدي إليه من أشكال سوء التوافق، وتعد نظرية إيليس Ellis في العلاج العقلاني الانفعالي ذات إسهام ملموس في هذا الإطار (إسماعيل، زغبوش، 2009)، وفي بداية الخمسينات ظهر العلاج المعرفي و تطور استنادا إلى نظريات بافلوف و علم النفس السلوكي حيث شكل اتجاه جديد للعلاج (Ginger , Edmond , et autre, 2012)

العلاج العلائقي الانفعالي لأليس (R.E.T) (Rational Emotional Therapy):

تعرف العلاج العقلاني الإنفعالي لأليس:

هو من أكثر أساليب العلاج النفسي، فهو يرى أن المشكلات الإنسانية لا تنجم عن الأحداث والظروف بحد ذاتها، وإنما عن تفسير الإنسان وتقييمه لتلك الأحداث والظروف (جمال محمد، 2014) كذلك لا يمكن فصل الجسد عن الانفعالات حيث هناك ارتباط بين الجسد و الانفعالات مهما كانت نوع العاطفة المؤثرة علينا إيجابية أو سلبية فنحن نعلم ذلك وجسدنا يشير لذلك بطريقته، بمعنى آخر الإنفعالات باختلافها يعبر عنها الجسد من خلال أعراض ظاهرة على شكل سلوكيات أو أعراض فيزيولوجية، كما يجب الإشارة إلى أن الأعراض الجسدية المصاحبة للشعور ليست ذاتها عند كل الأفراد (Regard, Eyrolles, 2007)،

ومن العناصر الرئيسية في العلاج العقلاني العاطفي:

- الحدث الذي يؤثر في الشخص A(Activating Event)
- الاعتقادات والأفكار التي تتطور لدى الإنسان حول ذلك الحدث B(Belief)
- الانفعالات والسلوكيات التي تنجم عن الاعتقادات والأفكار C(Consequence)
- محاولات المعالج لتنفيذ الاعتقادات والأفكار D(Dispute)
- التغير الذي يطرأ على الانفعالات والسلوك بفعل المعالجة E(Effect) (جمال محمد، 2014)

مبادئ العلاج العقلاني الانفعالي:

تعد القاعدة الأساسية في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي هي أن السلوك الانفعالي للفرد ينتج عن حواره الداخلي، وإن ما يحتويه الفرد لنفسه أثناء هذا الحوار الذاتي من مدركات وتصرفات هو الذي يشكل انفعالاته الخاصة ويشكل سلوكه في الموقف. (سامية، 2007)

أليس يرى بأن التفكير اللاعقلاني يظهر مبكراً في مرحلة الطفولة حيث يكون الطفل حساس يتأثر بمؤثرات البيئة الخارجية، ويعتبر الإنسان حيوان عاقل متفرد في نوعه وهو حين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة، كذلك الاضطراب الانفعالي والسلوك العصبي يعتبران نتيجة للتفكير غير المنطقي والتفكير الانفعالي ليسا منفصلين، فالانفعال يصاحب التفكير والانفعال في حقيقته تفكير منحاز ذاتي وغير عقلاني، حيث أن التفكير والانفعال جانبان لزاوية واحدة وكلاهما يصاحب الآخر في التأثير والتأثر، كما يمكن مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية والمدمرة للذات بإعادة تنظيم المدركات والأفكار بحيث يصبح التفكير أكثر منطقية وعقلانية.

نظرية ABC لأليس:

تجدر بنا الإشارة إلى توضيح الأساس المعرفي للسلوك عند أليس من خلال هذه المعادلة المبسطة التي تشرح نظرية ABC، وتمثل نظرية ABC مركز وجوهر العلاج العقلاني الانفعالي، ويرى أليس Ellis في هذه النظرية أن نظام الفرد وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها هي المسؤولة عن إضطرابه الانفعالي، وليس الحوادث أو الخبرات ذاتها، ويقدم أليس نظريته هذه على النحو التالي:

- حدث محرك نشط.
- نظام معتقدات لا عقلانية.
- نتيجة إنفعالية.
- تنفيذ ومناقشة الأفكار اللاعقلانية.
- الأثر الصحة النفسية. (سامية، 2007)
- طور أليس النظرية على النحو التالي :

- (A) الحدث النشط: وقد يكون هذا الحدث عبارة عن موقف أو حادث تعرض له الفرد وقد ينطوي على فقدان أو الفشل أو الخسارة.

- (B) المعتقدات: وهي عبارة عن الاعتقادات والأفكار والتخيلات التي يحملها الفرد ضمن المنظومة المعرفية.

ج- (C) الحالة الانفعالية اللاحقة: وهي عبارة عن مشاعر القلق أو التوتر أو الانزعاج أو الاكتئاب التي يشعر بها الفرد بسبب تدخل محتوياته المعرفية في التأثير على إدراك الحدث النشط.

وتقوم العملية العلاجية على محاولة لفحص وهزم الأفكار والمحتويات غير العقلانية (D-Dispute) من خلال استخدام أساليب المجادلة والمناقشة المنطقية وفي نهاية العملية العلاجية لا بد للمعالج من إكساب الفرد مهارات التفكير الفعالة أو العقلانية (E-Effect) للوقاية من المشكلات المستقبلية ولضمان استمرار نواتج العلاج الإيجابية. (جلال كايد ضمرة وآخرون، 2007

الإفتراضات الرئيسية للعلاج العقلاني انفعالي لأليس:

استند ألبرت أليس في نظرية تطوير العلاج العقلاني العاطفي إلى الافتراضات الرئيسية التالية:

- الاستعداد الفطري
- التأثير الثقافي
- تفاعل الأفكار والمشاعر والأفعال
- فاعلية العلاج المعرفي: إن تغيير أنماط التفكير يترتب عليه تغيرات جوهرية في السلوك والشعور.
- الأفكار اللامنطقية تأخذ شكل التحدث السلبي إلى الذات، ولهذا فهو يقترح استبدال ذلك بالتحدث الإيجابي إلى الذات.
- سبب الاضطرابات الانفعالية جميعا هو التفكير اللامنطقي.
- أهمية الاستبصار: الاهتمام كله ينصب على الأفكار اللاعقلانية من حيث تطورها ودورها وأساليب تعديلها.

- الإنسان يصنع عالمه بيديه فهو المسؤول عن المشكلة التي يعاني منها. (جمال محمد، 2014)
- البشر يشتركون في غايتين أساسيتين أولهما المحافظة على الحياة وثانيهما هي الإحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الألم، وأن اللاعقلانية في التفكير تصبح حجر عثرة في سبيل تحقيقها، وبذلك

فإن العقلانية يمكن تعريفها على أنها المنطق في تحقيق الأهداف الحالية والبعيدة (سامية حجازي إدريس، 2007، ص59).

الأفكار اللاعقلانية التي حددها أليس:

وفي عام 1962 بين أليس وجود مجموعة من الأفكار غير العقلانية والتي تقود الأفراد إلى السلوك غير التكيفي:

- يجب أن أكون محبوبا من قبل الجميع.
- يجب أن أكون مؤهلا وكفؤا، ومنجزا لكي تكون لي قيمة.
- بعض الناس شريريون ويجب أن يلاموا ويعاقبوا بشدة.
- من المرعب أن لا تسير الأمور بالطريق التي أريدها.
- يجب أن يبدي الفرد اهتماما وقلقا بالأشياء الخطيرة التي لا يمكن العمل على ضبطها.
- يجب على الفرد الاعتماد على طرف آخر قوي بدلا من تحمل المسؤولية.
- يجب أن أقلق وانزعج بشدة لمشكلات ومعاناة الآخرين.
- يجب أن أجد الحل الصحيح والوحيد لمشكلاتي.
- عدم السعادة تأتي بسبب الظروف الخارجية وليس للفرد أي سيطرة على ضبطها.
- من الأسهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات بدلا من مواجهتها.
- الخبرات والأحداث السابقة تقرر سلوك الفرد الحالي أو المستقبلي. (جلال كايد وآخرون، 2007،

فعالية العلاج العقلاني الانفعالي لأليس:

يجب أن تظهر لدى المعالج النفسي العقلاني الانفعالي كفاءة عالية في هذه الطريقة العلاجية و هذا يساعده ويسهل له التعرف و التعريف بالاضطراب بطريقة فيها شديدة حازمة غير متساهلة وبالبنية الشخصية التي تدعّمه و بالاثّر العلاجي المنتظر و بالوسائل و الاليات للوصول اليه

(Ginger , Edmond, et autre, 2012, p 203)

منه يمكن القول أنه في هذا المجال العلاجي أن أليس قد وضح ضرورة إعلام العميل بشكل هادئ وقوي ومنطقي أفضلية التوقف عن اخبار نفسه بالأفكار والاعتقادات اللاعقلانية وضرورة تقبل الواقع كما هو والتوقف عن إدانة نفسه والآخرين وأن يكون فعالا ويقوم بنشاط يجعله سعيدا بقدر ما يستطيع في عالم بعيدا عن المثالية.

إستخدامات العلاج العقلاني الانفعالي:

تتعدد الحالات التي تتطلب استخدام العلاج العقلاني الانفعالي وفيما يلي أهمها:

- علاج اضطراب القلق والخوف والاكتئاب والهستيريا
- علاج المضطربين سلوكيا والجانحين والسيكوباتيين وحالات الإدمان
- حالات المشكلات الزوجية والأسرية ومشكلات الشباب
- حالات الهروب من المدرسة
- الاشخاص الذين يعانون من مشكلات سيكوسوماتية
- يصعب استخدامه مع الاشخاص الذين فقدوا الاتصال بالواقع.(دليلة، 2018)

منه استخدامات العلاج العقلاني الانفعالي متعددة ومتنوعة فهو يستخدم مثلا في علاج المضطربين انفعاليا والجانحين والمشكلات الزوجية والمدرسية وكذا بعض المشكلات السيكوسوماتية لكن يصعب استخدامه مع المرضى الذهانيين.

خطوات العلاج العقلاني الانفعالي:

يتم هذا العلاج عبر عدة خطوات نلخصها كما يلي:

-أولى خطوات العلاج المعرفي هي التعرف على أفكار المريض وتحديد غير العقلاني وغير المنطقي منها، بمعنى تحديد الأفكار اللاعقلانية بأسلوب واضح وبسيط يتمثل أساسا في تصميم أداة مناسبة وإعدادها لقياس التفكير اللاعقلاني، كما هو الشأن في الأفكار اللاعقلانية التي وضعها إليس Ellis، والتي تم التأكد من صلاحيتها في دراسات تجريبية عديدة، بحيث شكلت البناء الأساسي للعديد من محاولات القياس النفسي التي انصببت على قياس التفكير اللاعقلاني

-الخطوة الثانية هي تعريف العميل إنها غير منطقية وغير معقولة وإنها أدت إلى اضطرابه الانفعالي وذكر أمثلة من سلوكه المضطرب

-الخطوة الثالثة إعلام العميل أن اضطرابه يستمر إذا استمر يفكر تفكيرا غير منطقي أي ان تفكيره غير المنطقي الحالي المسؤول عن حالته وليس استمرار تأثير الأحداث السابقة

الخطوة الرابعة يكون فيها تغيير تفكير العميل مع دحض وإلغاء الأفكار غير العقلانية

الخطوة الخامسة يتم فيها تناول أفكار لا عقلانية وإرساء دعائم فلسفة عقلانية جديدة للحياة بحيث يتجنب العميل الوقوع ضحية أفكار ومعتقدات غير عقلانية أخرى. (دليلة، 2018)

نلخص مما سبق عرضه ان على المعالج التعرف على أفكار العميل لا عقلانية ثم عليه أن يعرف بها العميل ويوضح له أنها سبب الاضطراب و يشرح له أن اضطرابه يستمر باستمرار تفكيره غير المنطقي أي أن تفكيره غير منطقي الحالي هو المسؤول عن حالته ووجب عليه تغيير فكره وأفكاره غير المنطقية وأخيرا استبدال أفكاره اللا عقلانية بأخرى عقلانية بهدف التخلص من الأعراض المضطربة.

مزايا وعيوب العلاج العقلاني الانفعالي:

نستخلص ان العلاج العقلاني الانفعالي له عدة مميزات منها أنه يستخدم للكشف عن المعتقدات اللاعقلانية ومهاجمتها وتغييرها بتغليب المنطق في التفكير، كما يحمي العميل من الأفكار اللاعقلانية الأخرى في مجالات أخرى من حياته طيله ما بقي منها حيث يكسبه الأفكار العقلانية والواقعية التي تبعد عنه التوتر وتجعله مرتاحا ويشعر بالسعادة، بالمقابل العلاج العقلاني انفعالي يبقى كباقي العلاجات التي تعرضت للنقد فهو ليس علاج كامل حيث تشوبه بعض العيوب نذكر على سبيل المثال أنه لا ينجح مع كل الاضطرابات كالهستيريا.

الخاتمة: وفي الأخير نخلص إلى ان نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ل ألبرت أليس تعتبر طريقة قيمة للعلاج والتعلم ركز فيها على الأفكار اللاعقلانية الموجودة عند كل فرد وكيفية دحضها.