

3. الغمر:

تعريف الغمر:

هو أحد أساليب الاشتراط الكلاسيكي يسمى كذلك بالاغراق أو الاضافة يرجع الفضل في هذا النوع من العلاج إلى "جرافيتس" و لكن أول من بدأ العمل بهذا الأسلوب هو "ماليسون" 1959 تقوم هذه التقنية على وضع الفرد في مواجهة المثيرات و المواقف المقلقة أو المخيفة بصورة مباشرة (عبد الستار ابراهيم، 2010)، أسلوب الغمر هو أسلوب تدريب مركز و لكنه بسيط و سريع نسبيا (محمد حجار، 2011)

أسلوب الغمر هو من بين اهم التقنيات العلاجية التي تقوم على اجبار العميل على تخيل المواقف المخيفة و العمل على إبقاء هذه الأفكار في ذهن المريض حتى يتعود عليها و بالتالي تزول من تلقاء نفسها، والفكرة الرئيسية التي يقوم عليها أسلوب الغمر هي التعريض السريع للعميل لذلك المثير المشروط الذي يخاف منه بدلا من تعريضه على فترات او بالتدريج، الافتراضات التي تقوم عليها تلك الطريقة هو ان تجنب الشخص للمثيرات والاستجابات التي تسبب له القلق يبعده عن الشعور بالقلق والخوف هي افتراضات خاطئة، حيث ان استجابات الفرد التجنبية لا تؤدي الى ازالة الشعور بالقلق والخوف بل على العكس تماما فهي تعمل على تعزيزه وعودته مرة اخرى.

أنواع المعالجة بالغمر:

يطبق هذا الأسلوب إما بالواقع أو بالتخيل ونقدم فيما يلي شرح لكل النوعين:

- الغمر بالواقع: ويعتمد على مواجهة المواقف التي تقلقه أو تخيفه بشكل مباشر مع عدم السماح له بمحاولة تجنبها ويهدف ذلك إلى أن يدرك الفرد أن الشيء الذي كان يخيفه لن يترتب عليه النتائج التي كان يتوقعها (عبد الستار ابراهيم، 2010،

أسلوب الغمر بالواقع تقوم على إجبار الفرد على مواجهة المواقف التي تثير لديه القلق والخوف بشكل مباشر مع عدم السماح له بمحاولة تجنبها حتى يتيقن الفرد أن هذه المخاوف ما هي إلا أوهام و لا وجود لها في الواقع، فحين يتعرض العميل للمثير مباشرة ويواجهه دون أن يتعرض لأذى حينها يدرك لا منطقية قلقه فيتجه مباشرة وبفعالية نحو تعديل سلوكه، كما يقوم هذا الأسلوب على زيادة فترة

التعرض للموضوع المخيف حتى تنطفئ مشاعر والسلوكيات المرضية، ويهدف بذلك إلى أن يدرك العميل أن الشيء الذي يخيفه لن يترتب عليه النتائج التي كان يتوقعها، وهذا الأسلوب اثبت نجاحه في علاج هذه المخاوف، ويمكن للعلاج بالغمر بالتخيل أن يكون كممهد للغمر بالواقع، حيث أن الغمر بالتخيل يكون من طرف الأخصائي النفسي اتجاه العميل و الذي يقوم على إخضاع العميل للتخيل المواقف التي تثير توتره و قلقه وهذا يكون عن عمد يقوم به الأخصائي اتجاه العميل للتخلص من هذه الافكار و التوترات، وهو أسلوب يعتمد على مدى قدرة الفرد على التخيل حيث يطلب الأخصائي النفسي من العميل أن يتخيل أحد المواقف التي تخيفه ثم يعطي العميل سلسلة من المؤثرات المحدثة للقلق ليتخيلها أي أن يقوم الأخصائي النفسي بتحويل الأمر وذلك بهدف إبقاء العميل في حالة من القلق الشديدة لمدة طويلة.

خطوات تطبيق أسلوب الغمر:

- وضع "إيمانويل" خطوات تساعد على التدريب على أسلوب الغمر نلخصها كما يلي:
- بمساعدة المعالج تحدد أولا المواقف والمثيرات المسؤولة عن الإنفعالات العاطفية.
- تقييم المواقف
- ومهم في هذه الخطوة أو المرحلة عدم التردد في البحث على معلومات أكثر.
- تحديد قائمة متدرجة من المثيرات التي تثير القلق ونبدأ من اسهلها الى اصعبها، هذه المواقف تكون واقعية أو خيالية
- نبدأ التعريض عادة في جلسات مع المعالج لكن مهم التدريب عليها في المنزل
- البقاء على اتصال مع ذلك الوضع دون تجنبه حتى تلك الكثافة العاطفية تنقصر ربع منها
- يجب ان يبقي العميل في مواجهة هذا الموقف المستثير له حتى يعتاد عليه ويصبح الوضع غير مخيف، فلا بد من ترسيخ هذه الوضعية حتى يستطيع التعامل معها مستقبلا اذا تم التعرض لهذه الوضعية
- إعادة الجلسات يوميا وقدرة المستطاع إلى الشعور بأن الموقف المعرض له لا يشكل خطر أو عائق للفرد (Emmanuel Granier, 2011, p p 46-48)

يشترط في أسلوب الغمر تعريض العميل سواء عن طريق التخيل أو بالواقع لمثير القلق أو الخوف لديه بطريقة مباشرة وبقوة أي دون التدرج في ذلك مع عدم ترك مجال لانسحاب العميل من التعريض للمثير، وهذا بعد التعرف والتشخيص الدقيق لمثير الخوف أو القلق عند العميل، ويمكن

لهذا الأخير التدرّب على هذا الأسلوب بالمنزل على شكل واجب منزلي مع ضرورة تكرار التعرض حتى الوصول إلى حالة اللا تأثر أي أن الموقف المثير يفقد فاعليته و يصل العميل إلى الشعور بأن المثير أو الموقف المعرض له لا يشكل خطر أو عائق بالنسبة له يجب الإشارة إلى أن على المعالج التأكد من صحة العميل الجسدية قبل التطبيق مع ضرورة أخذ موافقته مسبقاً، وخلال هذه الخطوات نقدم التعليمات التي تقوم على تسجيل كل ما يقوله العميل و كل ما يثير خوفه بالإضافة الى التعبير فيها عن مشاعره و عواطفه و يسأل عن طبيعة هذه الأفكار التي تدور في رأسه و هل يمكن له مواجهتها و التغلب عليها.