

الفصل الرابع عشر

الاستراتيجية الظاهرية

«نظرية تحقيق الذات عند كارل روجرز»

١ - النمو السوي للشخصية

- النزعة للتحقيق .

- الذات .

- تقويم الذات .

- الحاجة للاعتبار الإيجابي .

- ظروف أو شروط الاستحقاق .

٢ - عوائق تحقيق الذات .

- خبرة التهديد .

- عملية الدفاع .

- التكيف النفسي .

- عملية التفكك والاختلال أو عدم التنظيم .

- عملية إعادة التكامل .

٣ - العلاج المتمركز حول العميل .

- معنى المتمركز حول العميل .

- الشروط اللازمة والضرورية لتغير الشخصية .

- عملية العلاج النفسي المتمركز حول العميل .

- ممارسة العلاج المتمركز حول العميل .

- تطورات جديدة في العلاج المتمركز حول العميل .

٤ - الاتجاه المتمركز حول الشخص . بدلاً من العلاج المتمركز حول

العميل .

- مستقبل الإنسان : الاتجاه المتمركز حول الشخص .

نظرية تحقيق الذات عند كاؤل روجرز

«لكل منا قدرات وإمكانات فريدة ومميزة باتجاه التطور والنمو السوي ، هذه الإمكانيات ستوجه سلوك الفرد وتحركه» .

إن هذا الموضوع هو أساس مبدأ تحقيق الذات Self - actualization لقد تم دراسته في البحوث المستفيضة والممارسة الإكلينيكية عند كارل روجرز Carl Rogers (١٩٠٢) لسنوات عديدة إن لهذا العالم النفسي دوراً رئيسياً في مجال علم نفس الشخصية (روجرز ١٩٧٤).

لقد بدأ روجرز عمله في عام ١٩٢٧ ، في الوقت الذي كان فيه علم نفس الشخصية يعتمد بشكل أساسي على التحليل النفسي . وقد كانت نظرية روجرز هي البديل الأول عن التحليل النفسي . وعلى العكس من التحليل النفسي ، فإذا نظرية تحقيق الذات تقدم نظرة تفاعلية لقدراتنا على النمو وعلى تعزيز ذواتنا وأنفسنا بطريقة صحيحة وإيجابية . ومن الواضح أن أفكار روجرز قد تطورت ، جزئياً ، كرد فعل على التحليل النفسي .

هناك عدد من الفروق الجوهرية بين نظريتي روجرز وفرويد . كما أن هناك عدداً من النقاط المتشابهة . فكما بدأ فرويد ، بدأ أيضاً روجرز كمعالج نفسي psychotherapist ، واستعمل أيضاً خبراته في العلاج كمصدر لأفكاره ونظريته في الشخصية وفي القياس والتشخيص ، وفي تنقيح نظريته وتعديلها .

لقد طور روجرز شكلاً جديداً للعلاج النفسي وتغير الشخصية. وقد أصبح هذا الشكل الجديد ، البديل الهام للعلاج بالتحليل النفسي. ونقطة تشابه أخرى مع فرويد ، هي أن نظريات روجرز مبتكرة ، وقد اعتمدت بشكل واسع ، وانتشرت في العديد من الميادين الإنسانية بما فيها العلاقات البين شخصية Interpersonal Interactions والتربية ، والنمو ، والثقافات.

١ - النمو السوي للشخصية

إن نظرية روجرز في الشخصية تعتمد على فرضين رئيسين: الأول ، أن السلوك الإنساني موجّه ومدفوع بنزعة الفرد المميزة والفريدة لتحقيق الذات. والثاني ، أن كل الناس بحاجة إلى الاعتبار والتقدير الإيجابيين. وسوف نناقش هذه المفاهيم على أنها النمو السوي للشخصية. وبعدها سنبين كيف يمكنها أن تتشوه وتنحرف بحيث تنتج سلوكاً غير سوي.

أ- النزعة الحقيقية The actualizing tendency.

يعتقد روجرز أن كل سلوك يكون موجهاً بواسطة النزعة الحقيقية «وهي النزعة الموروثة للعضوية من أجل نمو كل القدرات بطرق تخدم المحافظة وتدعم بقاء العضوية» ، (روجرز ١٩٥٩) وعلى المستوى الجوهري ، تعمل هذه النزعة الكامنة للمحافظة على الفرد وذلك بإشباع الحاجات الأساسية والضرورية (الأكسجين ، الماء ، والطعام...) كما أنها توجه النضج الجسدي والنمو وكذلك الإخصاب للمحافظة على البقاء. إن الأكثر أهمية للشخصية الإنسانية ، هو الدافعية التي تضم النزعة للتحقيق والفعل وهي التي تزود الشخص بالاستقلالية والنمو الشخصي.

إن هذه النزعة توجه نمو الفرد وترشده باتجاه الصحة والسلوك الإيجابي أكثر منه باتجاه المرض والسلوك الشاذ أو السلبي. وقد لاحظ روجرز (١٩٨٠) «أن العضوية لا تميل إلى تنمية قدراتها نحو تفكك الذات

أو نحو إيجاد الألم. إن هذه الأمور تحدث فقط ، تحت بعض الظروف الغير اعتقادية. ومن الواضح أن النزعة التحقيقية هي انتقائية وتوجيهية. إنها نزعة بنائية إنشائية».

ولكن كيف يمكن لهذه النزعة أن تقودنا للعمل والتحقيق بطرق إيجابية؟ بالنسبة لروجرز ، إننا نقيّم تجاربنا بلغة ما إذا كانت تحافظ علينا أو تعززنا وتدعمنا maintain and enhance إنه أطلق على هذه العملية اسم عملية التقييم الكيانية Organismic valving Processes وتضم الخبرات experiehces كل ما يحدث في لحظة معينة بالنسبة لشخص ما ، وهو على وعي بها (روجرز ١٩٥٩) إن الخبرات والتجارب التي يعتبرها الشخص داعمة له ومعززة يتم تقييمها على أنها إيجابية ومثمرة. مثل هذه الخبرات الإيجابية تنتج مشاعر الرضا ، وعلى العكس ، فالخبرات التي تناهض عملية الدعم والصيانة للشخص يتم تقييمها بشكل سلبي ويتم تجنبها. إن النزعة للتحقيق والفعل تبدو في مظهرين :

الأول ، يضم النزعات البيولوجية ، وهي التي تظهر بأشكال سلوكية تحافظ على العضوية وبقائها (بما فيها الكائنات الحية الأخرى).

والثاني ، يضم النزعات الفريدة والمميزة باتجاه الاستقلالية والكفاية الذاتية Self - sufficiency والنمو الشخصي. إن لتحقيق الذات هذا صلة وثيقة بالشخصية. إنه يضم المحافظة على الذات ودعمها إنه البناء المركزي في نظرية كارل روجرز.

ب - الذات the self :

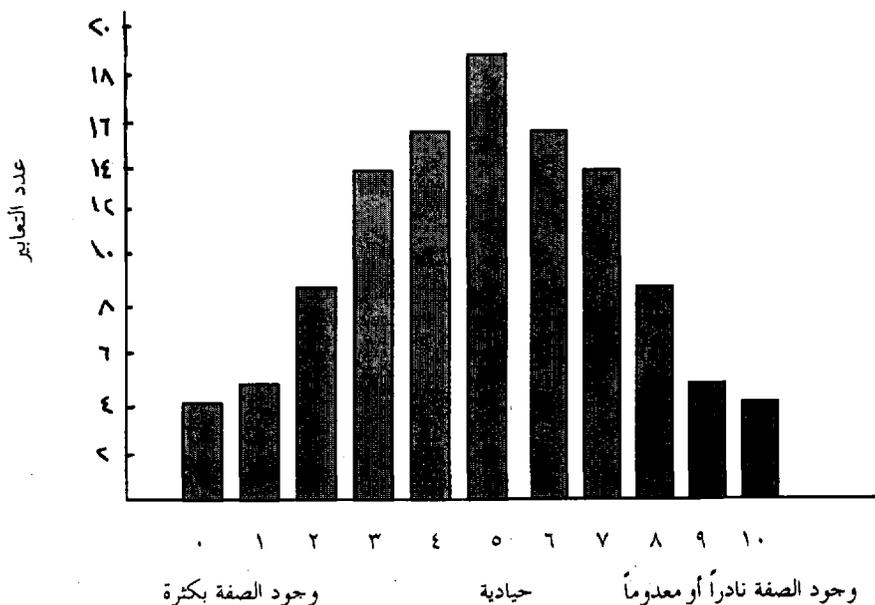
إن المولود حديثاً ، غير قادر على التمييز بين الذات والموضوع بين ما هو لي وما هو ليس لي بين (أنا) و (لست أنا) وتنمو الذات عندما يبدأ الطفل بالتمييز بين ما هو جزء منه وبين ما هو خارجي. ويستخدم روجرز مصطلح الذات self ومفهوم الذات self - concept بنفس المعنى. إنها ما نسميه أو نصفه بـ «أنا» «I» أو «نحن» «we» قابل أنت وأنتم «you» (روجرز

١٩٥٩) إن الذات تضم القيم المتعلقة بتلك المدركات (لاحظ الفرق بين الذات لروجرز والأنا المركزية لفايربراين في الفصل الرابع).

بالنسبة لروجرز ، تبقى الذات متماسكة بشكل كلي . وهذا يعني أن مدركاتنا عن ذواتنا تبقى نسبياً منسجمة ومتسقة . فقد تفكر امرأة ما بنفسها على أنها منظمة وغير منظمة أو متسقة بنفس الوقت ، ولكن هذا يحدث فقط عندما تكون كلتا الصفتين حقيقية ، ومتوافقة مع الذات مثلاً ، إنها قد ترى ذاتها على أنها نظامية فيما يتعلق بأفكارها وتخطيطها ، ولكنها مهملة وغير نظامية خلال عملية التطبيق بالفعل . إن للذات مظهران : الأول ، كيف نرى أنفسنا واقعياً . والثاني ، كيف نرغب ونود أن نرى أنفسنا . فالأول يسمى الذات الواقعية والثاني الذات المثالية .

ج - تقويم الذات وقياسها :

إن معرفة ذات الشخص الآخر دائماً غير كاملة ، بالرغم من أن من الممكن الحصول على بعض الفهم حول كيفية نظر الآخرين لأنفسهم . إن إحدى الطرق هو استخبار التصنيف (Qsart) إنه يمكن الناس من تكوين أحكام ممكنة المقارنة حول أنفسهم (مثلاً ، إنني كسول أو بليد أو إنني لا أرغب أن أكون مع الآخرين). إن مثل هذه التعابير قد كتبت على بطاقات ، وعمل المفحوصون على وصف أنفسهم من خلال ما يناسبهم منها ، وبمعنى آخر ، فإن البطاقات (التي تضم تلك التعابير) قد صنفت استناداً إلى درجة تطابقها مع ذات الشخص (أي مفهومه عن ذاته) وعادة ما يصنف المفحوص التعابير وفقاً لتوزيع ثابت . إنه يضع عدداً من التعابير في كل قائمة . وهذا ما يظهر في الشكل ١٤ - ١ اعتماداً على التعليمات ، فإن المفحوصين سيضعون هذه التعابير بلغة الذات المدركة perceived self (كيف ينظرون لأنفسهم واقعياً) أو بلغة الذات المثالية Ideal - self (كيف يرغبون أن يروا أنفسهم).



الشكل ١٤ - ١ مثال عن توزيع تعابير لوصف الذات في استخبار التصنيف. وعلى المفحوصين أن يصنفوا هذه التعابير بوضعها في قوائم

إن طريقة استخبار التصنيف مفيدة في تقويم وتشخيص التغيرات التي تحدث في أحكام الناس مع مرور الزمن. وقد كان لروجرز ودايموند (١٩٥٤) بعض المتعالجين الذين صنفوا أنفسهم ووصفوها وفقاً للذات المدركة الواقعية والذات المثالية قبل المعالجة النفسية وبعدها. وقد وجدوا أن المتعالجين عند بداية العلاج يظهرون تباعداً واضحاً بين الطريقة التي ينظرون فيها لأنفسهم (واقعية) والطريقة التي يرغبون أن يكونوا عليها (مثالية) وبعد العلاج، فإن تقارباً قد حدث بين كلا المظهرين للذات وهكذا فإن المعالجة النفسية تساعد على تصغير الفجوة بين الذات المدركة الواقعية والذات المثالية تلك الفجوة التي كلما زادت فإنها تعتبر دليلاً على خطورة الاضطراب النفسي والسلوك الشاذ.

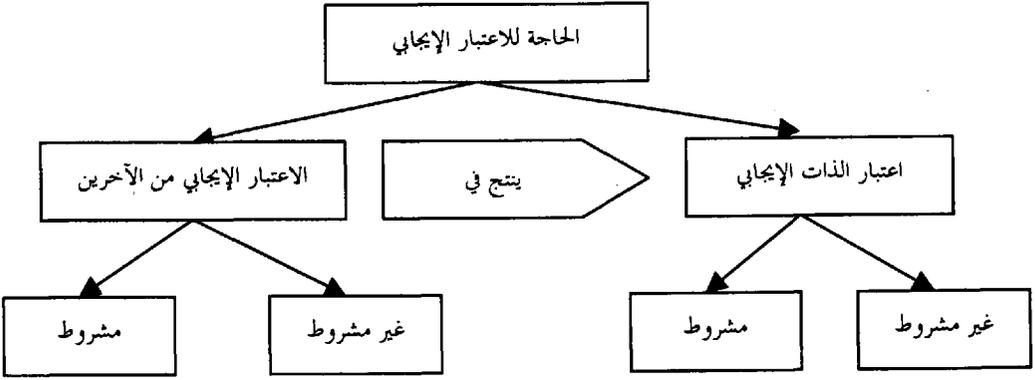
د- الحاجة للاعتبار الإيجابي:

إن الافتراض الثاني في نظرية كارل روجرز هي أن كل الناس يملكون

need for positive regard والتقدير الإيجابي والاعتبار والالتقدير الإيجابي
وهذه هي الحاجة الأساسية للتقبل acceptance والاحترام respect
والتعاطف sympathy والدفء warmth والحب love.

في البداية تأتي مشاعر الكفاءة والقابلية هذه ، من الناس الآخرين .
وكما تعمل النزعة لتحقيق الذات في توجيه الشخص نحو الاستقلالية ،
فإن اعتبار الذات الإيجابي ينمو من خلال الاتجاهات الإيجابية الآتية من
الآخرين . والاعتبار الإيجابي قد يأتي مباشرة من الذات كما يأتي من
الآخرين . وهذا موضح في الشكل ١٤ - ٢ .

قد تكون الحاجة لاعتبار الذات كامنة أو متعلمة ومكتسبة . وإحدى
الصفات المميزة والهامة للاعتبار الإيجابي هي طبيعتها التبادلية
reciprocal nature وعندما يعرف الشخص أنه قد عمل على تحقيق أو
إشباع حاجة الشخص الآخر للاعتبار الإيجابي ، فإن الحاجة الخاصة
للشخص ذاته تكون قد تحققت وتم إشباعها . وغالباً ما نأخذ ونعطي
اعتبارات إيجابية لأشكال من السلوك . إن هذا يسمى اعتباراً إيجابياً
مشروطاً أو شرطياً . إنه يشبه تعزيز الشخص ومكاناته لعمل ما قام به . إن
من الممكن إعطاء أحد الأشخاص اعتباراً إيجابياً بغض النظر عن القيمة
التي تعطيها للأفعال المحددة التي قام بها ويتضمن هذا قول واعتراف
الشخص على أنه غير قابل للتحليل الكلي . إن الشخص يقيّم ليس فقط
لأنماط محددة من السلوك ولكن للاعتبار الإيجابي على أنه كائن إنساني .
إن مثل هذا الاعتبار الإيجابي غير المشروط غالباً ما يرى في حب الوالدين
لطفلهما . وبغض النظر عن سلوك الطفل ، فإنه يكون محبوباً «لأنه طفلهما
وليس لأنه قام بتصرف أو سلوك معين» (Fromm1963).



الشكل ١٤ - ٢ ويبين أن الحاجة لاعتبار الذات يتم بالدرجة الأولى من الآخرين (يساراً) متجهاً نحو اليمين حيث اعتبار الذات الشخصي . وكل منهما قد يكون مشروطاً أو غير مشروط

إن الاعتبار الإيجابي غير المشروط يضمن تقييم كل ما يقوم به الشخص بشكل متناسب وإيجابي . ويعني هذا تقبل سلوكيات الشخص وتصرفاته السلبية على أنها إيجابية ، لأن هذه التصرفات والسلوكيات هي جزء من الشخص . ونحن نتقبل الشخص ككل (باعتباره كلاً واحداً) وفوق ذلك فإن الوالد الذي لا يستحسن تصرفات الطفل السيئة قد يستمر في تقديم الاعتبار الإيجابي غير المشروط . إن الوالد سيشعر بمايلي «أنا لا أستحسن ما قام به ، ولكنني أستحسنه هو» فالتركيز إذاً على الطفل وليس على سلوكه منه .

إن كلاً من الاعتبار الإيجابي المشروط وغير المشروط قد يأتي من الشخص ذاته . أو من الآخرين (انظر الشكل السابق ١٤ - ٢) وبلغة تحقيق الذات ، فإن اعتبار الذات الإيجابي المشروط أكثر أهمية ، لأن الفرد

يعتمد على الذات أكثر من الآخرين من أجل المشاعر الكلية للاحترام والتقدير . وسواء كانت من الآخرين أو من ذواتنا ، فإن الاعتبار الإيجابي غير المشروط هو الأكثر تفضيلاً وقبولاً ومرغوبة ، لأنه يسمح لنا أن نكون مرشدين وموجهين بواسطة نزعتنا لتحقيق الذات . وعلى النقيض ، فإن أحكام القيمة النوعية الخاصة التي تشكل الاعتبار الإيجابي المشروط قد يستدل بها عن طريق نزعة تحقيق الذات .

هـ - ظروف أو شروط الاستحقاق : conditions of worth .

تعتبر الحاجة إلى اعتبار الذات عامل قوة عند الشخص . وبغض النظر عما إذا كانت الخبرة داعمة للشخص ومساندة له أم لا فإنها تقيم على أنها إيجابية وأنها دافع إقدام أو إحجام . والقيم التي يعطيها الناس لذواتهم وللآخرين لبعض الأشكال السلوكية عندهم تسمى شروط أو ظروف الاستحقاق .

وتنمو هذه الظروف «عندما يكون الاعتبار والتقدير الإيجابي من شخص هام وعندما يشعر الفرد ببعض الاعتبارات على أنه قد فاز وأن الآخرين لم يفوزوا بذلك» (روجرز ١٩٥٦) إن هذه المشاعر تعتبر جزءاً ضرورياً للحياة ، ولا يمكن تصور شخص هام له اعتباره بغض النظر عن سلوكياته وتصرفاته .

إن شروط الاستحقاق والتقدير هذه تؤثر في شخصية الفرد . وتعتبر إطاراً مرجعياً كما أنها تحل محل عملية التقويم الكيانية organismic valving process وبالتالي تمنع الشخص من التصرف بحرية وبالدرجة القصوى من الفعالية والتأثير وعندما تصبح شروط الاستحقاق هذه مؤثرة وفعالة بدرجة أكبر من عملية التقويم الكيانية في توجيه السلوك وتحريكه ، فإن الطبيعة تصبح متأثرة بما يقال فقط . وسوف نناقش بعض المشكلات الناتجة عن ذلك لاحقاً .

٢- عوائق تحقيق الذات

إن الذات، بشكلها النموذجي، تكون محكومة بعملية التقويم الكيانية. وهذه العملية تستعمل كمعيار لتقويم مبادئ تحقيق الذات (الداعمة أو الحافظة للفرد) وعندما يوجد الاعتبار الإيجابي غير المشروط، فإن الشخص يدرك ويفهم كل الخبرات التي يمر بها. فإذا لم تكن هناك خبرة، أقل أو أكثر جدارة بالاعتبار الإيجابي من غيرها، فلا يوجد سبب لإبعاد أو إقصاء exclude أية خبرة من الوعي. وتحت هذه الشروط فإن الذات تبقى ثابتة وكيّة.

آ- خبرة التهديد (خبرة تهديد الذات): the experience of threat

في مراحل النمو المختلفة، يصبح الاعتبار الإيجابي مهماً للشخص، كما تصبح شروط الاستحقاق والكفاءة جزءاً من الذات، وعندما يحدث ذلك، فإن بعض الصراعات تحدث بين الذات والخبرات. ويضم هذا الصراع مفهوم الذات عند الشخص حيث يكون بحالة نزاع مع بعض الخبرات مثلاً، الفشل في امتحان ما، يخلق صراعاً مع مفهوم الذات عند الشخص بأنه شخص جدير وكفاء. ويحدث الصراع لأنه يضم قيماً خارجية ناتجة عن الشروط المتعلقة بالاستحقاق والكفاءة والتي تختلف عن القيم المتضمنة داخلياً والنااتجة عن عملية التقويم الكيانية. والمهم بالنسبة لهذا الصراع أنه يمثل تهديداً للذات.

ويعرف روجرز التهديد threat بأنه تلك الحالة التي يدرك فيها الفرد - شعورياً أم لا شعورياً - تناقضاً أو عدم تجانس بين الخبرة ومفهوم الذات (مفهومه عن ذاته) وهذا يعتبر تهديداً لأن شخصية الفرد لم تعد ثابتة ومتسقة بشكل كامل. كما أن هناك عدم تنظيم بدرجة معينة قد تحدث حينها (إنه يمثل درجة من التفكك)، في حين يوجد بدل من ذلك أكثر من

معيار وأسلوب للعمل في نزعة الاستحقاق .

إننا نخبر التهديد انفعالياً ، على أنه صعوبة غامضة vague uneasiness وتوتر tension ونحن نسميها عموماً القلق Anxiety .

إن القلق هو إشارة إلى أن مفهوم الذات الموحد المتكامل قد تعرض لخطر عدم التنظيم (عدم التجانس بين الذات والخبرة) وعدم التكامل . وهذا ما يحدث إذا ما شعر الشخص بالتناقض بين مفهوم الذات والخبرة المهددة . إن القلق يقود إلى عمليات دفاعية Defensive Processes تعمل على خفض عدم التناسق وعدم الانسجام (التناقض) ومشاعر القلق غير السارة .

ب - عملية الدفاع : Defence Process

تحافظ عملية الدفاع على الاتساق والتجانس الثابتين بين الذات والخبرة . ويضع روجرز طريقتين يمكن فيهما تحقيق هذا الهدف : التشويه أو التحريف الإدراكي Perceptual distortion ، والنكران Denial .

وعن طريق التشويه الإدراكي ، يغير الشخص (يشوه ويحرف) الخبرات التي يمر بها لتصبح متجانسة ومتفقة مع الذات أو مفهوم الذات . فمثلاً ، الفتاة المراهقة التي تعتبر ذاتها على أنها شعبية ومعروفة اجتماعية ، تصبح على وعي بأن لا أحداً يسألها ما ستفعله في نهاية الأسبوع؟ إنها قد تشوه هذا وتحرفه بقولها لذاتها: إن رفاقها لا يسألونها لاعتقادهم بأنها ستكون مشغولة في نهاية الأسبوع (وذلك لأنها غير شعبية أو اجتماعية). من هذا المنظور الفينومولوجي ، فإن التشويه الإدراكي يغير الخبرة ذاتها ، إن للخبرات حقيقة ذاتية واحدة . والخبرة الوحيدة هي إدراك الشخص لها .

أما النكران ، فهو عملية الدفاع الأخرى التي يتم اللجوء إليها لمواجهة القلق والتهديد إنها تمنع الشخص من أن يكون واعياً بالخبرة التي تكون

متناقضة مع الذات وغير متجانساً معها. وبطريقة أخرى ، فإننا نقتنع أنفسنا بأن الخبرة غير موجودة أو لم تحدث. ويمكننا استخدام المثال السابق عن الفتاة المراهقة التي وصفت نفسها بأنها معروفة اجتماعية. يمكنها أن تنكر Deny الخبرة المهددة باعتقادها وتفكيرها إن رفاقها قد دعوا ولكنها رفضت الدعوة. من الناحية الظاهرية (الفينومولوجية) ، يعتبر نكرانها للخبرة أنها غير موجودة. ومن الأشكال الأخرى للآليات الدفاعية ما هو موضح في الجدول ١٤ - ١ إن هذا الجدول يشير إلى بعض التشابهات مع آليات دفاع الأنا في التحليل النفسي. إن كلا النظريتين (نظرية الذات لروجرز والتحليلية لفرويد) تضعان مصادر مختلفة تماماً للتهديد والقلق: فمصادر التهديد هي الدوافع الجنسية والعدوانية في التحليل النفسي ، في حين تكون الخبرات المتناقضة وغير المتجانسة مع الذات في نظرية روجرز. ومع ذلك تبقى الطرق الرئيسية التي يتبعها الناس في الدفاع متشابهة.

الموقف (الحالة) رجل نشيط يعمل لمدة ١٢ - ١٤ ساعة في عمله يومياً ، وينظر إلى نفسه على أنه رجل وأب مخلص متفاني.

١ - التشويه الإدراكي

- التبرير: عليّ أن أعمل بجهد لكي ألبّي حاجات الأسرة.

- التخيل: أنا دائماً أقوم بأعمال مع الأسرة.

٢ - تشويه إدراكي ونكران.

- رد فعل معاكس: أصرف أكثر وقتي مع عائلتي وبذلك كثيراً ما أتجاهل عملي وأهمله.

- إسقاط: إن من المزعج أن يعمل بعض الأشخاص. بجد بحيث ليس لديهم وقت من أجل أسرهم.

٣ - النكران

- النكران: أصرف معظم وقتي مع عائلتي كما أقضيه في عملي.

- الكبت: يعي الرجل تماماً أن وقتاً قليلاً فقط يقضيه مع عائلته .

الجدول ١٤ - ١ يبين أمثلة عن عمليات الدفاع الناتجة عن التشويه الإدراكي والنكران ، وما يشبهها من آليات دفاع الأنا .

ج - التكيف النفسي : the psychological Adjustment

يعزو روجرز التكيف النفسي إلى التجانس Congruence والاتفاق بين الذات والخبرة . والناس المتكيفون نفسياً ، يدركون أنفسهم وعلاقاتهم مع الآخرين والموضوعات في بيئاتهم كما هي في حقيقتها بالواقع وكما يراها الآخرون أيضاً . من النظرة الأولى ، قد يبدو ذلك غير متفق مع التأكيد الظاهراتي على الخبرة الشعورية الذاتية . إن الخبرة الذاتية هامة وجوهرية في نظرية روجرز . ولكن التكيف النفسي يتطلب تجانساً بين الخبرة الذاتية والواقع الخارجي وعندما يوجد مثل هذا التجانس ، فإن الشخص يكون متنوراً وموجهاً بالخبرة وتتسع معرفته من خلالها أكثر مما هي تهديد للذات .

إن الخبرات متسقة مع مفهوم الذات عند الشخص ، وقد قدم شودوركوف choodorkoff (١٩٥٤) دعماً تجريبياً لنظرية روجرز عن التكيف النفسي ، من حيث ارتباطها مع إدراك الذات والعمليات الدفاعية . لقد استخدم الطلاب غير المتخرجين من الذكور ، كمفحوصين ، كما اختبر الفرضيات التالية المشتقة من نظرية روجرز :

١ - كلما زاد التجانس والاتفاق بين وصف الفرد لذاته ووصف الآخرين له ، فإن استخدامه للدفاع الإدراكي سيقبل . (والدفاع الإدراكي perceptval defence هو عدم إدراك ما لا يسرّ وما يسبب القلق والتهديد) .

٢ - كلما زاد التجانس والاتفاق بين وصف الفرد لذاته ووصف الآخرين له ، فإن تكيفه النفسي سيصبح أكبر وأفضل .

٣ - كلما زاد التكيف الشخصي للفرد ، يقل اعتماده للدفاع الإدراكي وإظهاره .

لقد أنجز المفحوصون اختبار التصنيف (Qsort) وقد قورنت أوصاف الذات الناتجة مع اختبارات التصنيف لنفس التعابير بالنسبة لكل مفحوص كما أجريت من حكام عياديين ذوي خبرة . وقد اعتبرت أوصاف اختبارات التصنيف هذه التي أعطاها الحكام العياديون على أنها أوصاف من قبل آخرين (أوصاف أناس عاديون) Description by others هذه الأوصاف استندت إلى معلومات من استبيانات بيوغرافية (شخصية) للمفحوصين وتقنيات إسقاطية تم إجراؤها إن إحدى التقنيات الإسقاطية المستخدمة كانت اختبار تداعي الكلمات .

وقد ضم موضوعات مؤلفة من ٥٠ كلمة ذات طابع انفعالي (زنى ، مومس ، قضيب...) و ٥٠ كلمة حيادية (شجرة - كتاب - منزل...) وبالنسبة لكل مفحوص ، فإن العشر كلمات ذات الطابع الانفعالي الناتجة في زمن الرجوع الأطول ، والعشر كلمات الحيادية الناتجة في أقصر زمن رجوع ، قد استخدمت في اختبار الدفاع الإدراكي . هذه الكلمات العشرون قد عرضت على شاشة بشكل عشوائي لفترة قصيرة من الزمن (١ من ١٠٠ من الثانية) . وكان زمن العرض لكل كلمة يزداد حتى يتم التمكن من لفظها والتصريح بها ، وهذا الزمن يسمى عتبة التعرف والتمييز recognition threshold عند المفحوصين بالنسبة لكل كلمة . إن الدفاع الإدراكي perceptual Defense هو بناء فرضي ، يعزى إلى آلية لا شعورية تحفظ الشخص وتحميه من الموضوعات الباعثة على التهديد والقلق (Erdely 1974) وفي تجربة شودوركوف ، تم تعريف الدفاع الإدراكي إجرائياً على أنه الفرق بين عتبات التعرف والتمييز للكلمات المؤثرة انفعالياً والحيادية . وكلما زاد الفرق ، كلما عظم استخدام الشخص للدفاع الإدراكي . إن المتغير الهام الآخر في دراسة شودوركوف هو التكيف الشخصي . وقد

قدّر من قبل خبراء عياديين استناداً إلى التقنيات الإسقاطية . وقد ثبتت هذه الفرضيات الثلاث في دراسة شودوركوف .

١ - عندما تقارن دقة وصف الذات مع عتبات التعرف ، فإن المتحولين يترابطان سلبياً . إن الدقة العالية في وصف الذات تتربط مع عتبات التعرف المنخفضة بالنسبة للكلمات المهددة والباعثة على التوتر .

٢ - عند مقارنة دقة وصف الذات مع التكيف الشخصي ، فإن المتحولين يترابطان إيجابياً . فالدقة العالية في وصف الذات تتربط مع التكيف النفسي الجيد .

٣ - التكيف الشخصي وعتبات التعرف يترابطان سلبياً . فالتكيف النفسي العالي يرتبط مع درجة منخفضة من عتبات التعرف والتميز .
إن النتائج النهائية وأحكام شودوركوف تتفق (وتدعم) نظرية روجرز .

د - عملية التفكك والاختلال أو عدم التنظيم: the process of Breakdown and Disorganization

حتى عند الذين يتميزون بدرجة عالية من التكيف النفسي ، فإنهم معرضون للتهديد بالخبرات التي تكون غير متجانسة ولا متفقة مع مفهوم الذات . إن الناس يستخدمون العمليات الدفاعية لكي يبقوا بعيدين عن وعي هذا التناقض إن قلقهم الناتج يكون متوسطاً ، لأن عدم التجانس (التناقض) يكون متوسطاً . إن الوسائل الدفاعية للفرد تكون مناسبة من أجل التعامل معها ربما تكون الخبرات غير متجانسة (متناقضة) بدرجة عالية مع مفهوم الذات ، أو أن تتكرر الخبرات المتناقضة ذات الدرجة المنخفضة من حيث حدوثها ، ففي مثل هذه الحالة يشعر الفرد بمستوى من القلق الذي يبعث على التهديد والذي يتدخل في نشاطات الفرد اليومية . إن بعض أشكال العلاج النفسي يتطلب عملية خفض واختزال لهذا القلق . على كلٍ تبقى دفاعات الفرد تساعد في بقاء الخبرات غير

المتجانسة بعيدة عن الوعي أو الشعور وهذا ما يساعد الذات على الاستمرار في أداء وظائفها ككل موحد ، في حال حدوث بعض التوتر .

عندما يصبح عدم التجانس بين الخبرات والذات عظيماً وشديداً ، فإن دفاعات الفرد قد تعجز عن إقصاء مثل هذه الخبرات ونكرانها أو رفضها في حالات عدم الدفاع هذه (العجز عن الدفاع ، لقصور الآليات المتاحة) this Defenseless states يكون الشخص على وعي كامل بالتهديد الحاصل نتيجة الخبرة غير المنسجمة (وتناقضها مع الذات) . والنتيجة هي أن الذات بكاملها قد تحطمت وانهارت ، ويغدو سلوك الفرد مع الآخرين «مفككاً ومضطرباً» «Disturbed, Disorganized» وفي الواقع فإن هذه التصرفات والسلوكيات (التفكك والاضطراب) قد تكون منسجمة مع الخبرات ولكن الفرد لم يعها مطلقاً بسبب تعرضها للنكران والتحريف والرفض .

إن اختلال الشخصية قد يحدث لأن الشخص ، يسلك بطرائق غير مميزة وغير واضحة ويشعر أنه غير مفهوم . إن نظرت له للعالم تبدو غير صادقة أو متفق عليها .

هـ- عملية إعادة التكامل : the process of reintegration

إن الأفراد الذين يحرفون وينكرون خبرات محددة يتميزون بأنهم أكثر دفاعاً لأنفسهم تجاه هذه الخبرات وما يشابهها . مثل هؤلاء الأفراد يكونون دائماً في حالات دفاعية always on the defensire وسلوكهم يمثل النتائج السلبية الكامنة للعمليات الدفاعية . إنهم يبحثون عن معنى حتى للأحكام البسيطة التي يصدرها الآخرون .

إنهم سريعون في الاستجابة إذا كانت تلك الأحكام سلبية ولكن من خلال إطارهم المرجعي الداخلي والخاص ، فإن الملاحظات والأحكام البسيطة تكون سلبية لأنه تم إدراكها واستقبالها بطريقة مشوهة ومحرفة

Percieved in distorted form فالناس الذين يدركون الخبرات (ويستقبلونها) بشكل غير دقيق هم غير قادرين على العمل وعلى أداء الوظيفة والتصرف بنجاح ، إنهم منغلَقون (يدافعون اتجاه وضد - نحو ، وعكس) لأي خبرة . وفوق ذلك فإنهم ينقدون ويتجنبون المظاهر المهددة الكامنة للذات .

إن التناقض وعدم التجانس بين الخبرة والذات عند الشخص قد يتم خفضها وإنقاصها عن طريق عملية إعادة التكامل في الشخصية . إن إعادة التكامل ترجع وتجدد التجانس والتطابق (عدم التناقض) بين الخبرة والذات من خلال الاحتفاظ بعملية الدفاع . وبكلمة أخرى ، فإن الفرد يصبح على وعي واضح بالخبرات المرفوضة والمحرفة (المشوّهة) مثلاً ، إذا ما فشل طالب في الثانوية ، يمكنه إدخال هذه الخبرة ويعيد وضعها التكاملية veintegrate it ضمن مفهوم الذات عنده . إن مفهوم الذات سيضم الفكرة القائلة «ليس من الضروري لي النجاح بأي شيء أحاوله» وهذا ما يجعل الموقف أقل تهديداً للفرد .

يقول روجرز إن إعادة التكامل ممكن فقط عندما يكون هناك ضعف وانخفاض في ظروف وشروط الاستحقاق عند الشخص ، وزيادة في التقدير أو الاعتبار الإيجابي غير المشروط . وهذا ما يحدث عندما يظهر الشخص ويدرك الاعتبار الإيجابي غير المشروط لشخص آخر . ففي هذه الحالة ، تفقد شروط الاستحقاق الكفاءة كلاً من معناها وقوتها في توجيه السلوك .

إننا نصبح منفتحين لخبرات أكثر وجديدة بسبب ظروف الاستحقاق والقيمة ، حيث تكون كل الخبرات متجانسة مع الذات ومتطابقة معها . لتصور حالة الرجل الذي يقيّم «التقييد والكبت» إيجابياً ، والعدوان سلبياً . إنه لا يستطيع أن يدرك بدقة حاجته لأن يكون عدوانياً في بعض المواقف التي تتطلب ذلك . فالسلوك العدواني هنا غير متطابق (غير

متجانس) مع مفهوم الذات عنده الذي يقول له: بأن التقيد والكبت أمران جيدان وضروريان فإذا لم يحُل مثل هذا الظرف ، فإن التقيد والعدوان يبقيان متناسقين ومنسجمين ضمن وحدة الذات . وفي بعض الأحيان قد يتصرف هذا الرجل بتقيد وكبت بأوقات ما وبعدوانية في أوقات ومواقف أخرى عندها سوف لا يكون هناك قيمة لأي من شكلي السلوك بالاستناد إلى أن أياً منهما سوف لا يعطى قيمة تفوق الآخر أو تقل عنه .

بالنسبة للاعتبار الإيجابي غير المشروط للآخرين ، فإننا نخبر درجة عالية من احترام واعتبار الذات الإيجابي غير المشروط . وهذا ما يجعلنا منفتحين على الخبرات وعدم الدفاع عندما لا يوجد أناس آخرون بالواقع (في حال غيابهم) إن اعتبار الذات الإيجابي غير المشروط الزائد ، وكذلك انخفاض ظروف الاستحقاق ، يعتبران من ضروريات تكامل الشخصية .

إن إدراك الاعتبار الإيجابي غير المشروط ، ليس الوضع الوحيد الذي يحدث فيه إعادة تكامل الشخصية . إن إعادة التكامل البسيط للشخصية يحدث يومياً في حياتنا . وهو ممكن بدون خبرات الاعتبار الإيجابي غير المشروط إذا لم يكن هناك تهديد للذات . ويعتقد روجرز أنه عندما نُترك ونكون وحيدين ، فإننا نواجه خبرات بسيطة من عدم التناسق ونشكّل أو نبني مفهوم الذات عندنا بحيث يتمثل *assimilate* هذه الخبرات .

ويشدد روجرز على إعادة التكامل في حال غياب التهديد فقط ، عندما يكون عدم التجانس (التناقض) بين الخبرة والذات بسيطاً .

أما عندما يكون (التناقض) عدم التجانس كبيراً ، فإن إعادة التكامل عمل ممكن فقط في العلاقة مع الآخر حيث يكون الشخص متأكداً من عملية التقبل والموافقة الاجتماعية ، وهذه العلاقة تحدث في العلاج المتمركز حول العميل (روجرز ١٩٦٥) .

٣ - العلاج المتمركز حول العميل

«client - centered therapy»

بالإضافة إلى النظرية الشاملة للشخصية ، فإن روجرز (١٩٤٢) ،
(١٩٦٥) قد طور طريقة جديدة في تغيير الشخصية أو العلاج النفسي .

أ - معنى التمركز حول العميل :

إن جوهر العلاج المتمركز حول العميل متضمنة في تسميته ، ويشرح
روجرز (١٩٦٥) مصطلح العميل (المتعالج) client على الشكل التالي :
«ما هو المصطلح الذي يجب استعماله للإشارة إلى الشخص الذي تتعامل
معه في المعالجة؟»

المريض Patient ، المفحوص Subject ، المسترشد Counselee
المتحلل (الشخص الذي يتلقى التحليل analysand ، هي المصطلحات
أو التسميات الممكنة الاستعمال ، نحن استعملنا مصطلح العميل Client
لأنه أكثر صلة بإيصال صورة الشخص . العميل كما يظهر من معناه هو
شخص قدم وأتى بإرادته طالباً المساعدة لحل مشكلاته . . .» .

وفوق ذلك فإن روجرز يصف العميل على أنه مسؤول عن سلوكه
ويتضمن هذا ، كما سنلاحظ ، حل مشكلاته ولو كان عن طريق مساعدة
المتعالج . وبالنسبة للمنظور الفينومولوجي لنظرية روجرز ، فإن العلاج
النفسي يكون متمركزاً Centered على العميل ، ويبحث العلاج ويتعامل
مع المشكلات الفريدة والمميزة للعميل ، مشاعره وإدراكاته ، وكذلك
اتجاهاته وأهدافه الخاصة . بإيجاز ، إن العلاج المتمركز حول العميل
ينبثق من الإطار المرجعي الداخلي للعميل ذاته .

لا يمكن لشخص أبداً أن يفهم بشكل كامل الخبرات الذاتية لشخص

آخر. ولكن المعالج يحاول أن يتعلم القدر الممكن حول كيفية تفكير العميل نظرته وإدراكه لخبراته الخاصة.

ب - الشروط الضرورية واللازمة لتغيير الشخصية والعلاج النفسي :

لقد افترض روجرز وتراكس (1967) Rogers and Truax عدداً من الشروط اللازمة من أجل تغيير الشخصية وعلاجها ، وهي :

١ - يكون المعالج والعميل في حالة اتصال وعلاقة نفسية psychological Contact وتتطلب حالة التواصل النفسي هذه ، كحد أدنى علاقة وجهاً لوجه Face - to Face Interaction ويتضمن هذا ، إن أي شكل للعلاج الذي لا يضم علاقة واتصالاً إنسانياً يكون غير فعال. إن الشروط التالية تبين لنا طبيعة العلاقة بين المعالج والعميل. فإذا اتبعت الشروط التالية فإن هذا يدل على أن الشرط السابق قد تحقق أيضاً. لذلك يمكن الحديث عن هذه الشروط على أنها مراحل (كل مرحلة تسبق ضرورية للثانية وهكذا...).

٢ - والشرط الثاني ، هو وصف حالة العميل على أنها عدم تجانس (تناقض) وحالة عدم التجانس هذه ، هي نتيجة لعدم الاتساق والاتفاق بين مفهوم الفرد عن ذاته وبين خبراته. وبذلك يكون العميل في حالة قلق وتهديد بحدوث الاضطراب النفسي. وأحد الدلائل غير المباشرة لهذه الفرضية هو النتيجة التي تبين أن العميل الأقل قلقاً وتهديداً يبدو أكثر صعوبة في الدخول بالمعالجة والسير بها وغالباً لا يتابعها (Gallagher 1953).

٣ - على المعالج أن يكون في حالة انسجام في علاقته مع العميل. فالمعالج بحاجة لا أن يكون منفتحاً على كل الخبرات ، ولكن من خلال العلاقة العلاجية ، عليه أن يكون متحرراً نسبياً من الخبرات المهددة. وبكلمة أخرى ، على المعالج ألا يتيح مجالاً لتأثير خبراته الذاتية وانفعالاته في خبرات عميله ولو كانت متشابهة. بحيث يتيح له ذلك أن

يكون صادقاً غير متكلف مع عميله ، كما تسمح له أن يخبر الاحترام الإيجابي غير المشروط وكذلك التفهم المتعاطف له . وبذلك فإن الشروط المتعلقة بإعادة تكامل الشخصية قد أنجزت (روجرز ١٩٥٩).

٤ - على المعالج أن يظهر الاعتبار أو الاحترام الإيجابي غير المشروط لعميله . فمن خلال التقييم الإيجابي الكامل لخبرات العميل وليس فقط مجرد الحكم عليه ، فإن المعالج يحقق ظروف وشروط عدم التهديد وفوق ذلك المؤدية إلى إعادة تكامل الشخصية .

٥ - على المعالج أن يخبر (ويبدي) التفهم الوجداني المتعاطف لعميله . هذا التعاطف الوجداني Empathy هو عملية فهم الشخص الآخر من وجهة نظره الخاصة - أي من وجهة إطاره المرجعي الداخلي فلكي تكون متعاطفاً ، عليك أن تشعر كأنك الشخص نفسه ، ولكن بدون أن تتجاوز حدود كلمة «كأنك» «as If» بالتساوي .

٦ - على العميل أن يتلقى ويشعر - بدرجة ما - بالانسجام والاحترام والاعتبار الإيجابي غير المشروط من المعالج وكذلك التفهم الوجداني المتعاطف . فليس مهماً درجة انسجام المعالج ، ولا درجة تفهمه واعتباره الإيجابي للعميل ، إذا لم يكن العميل نفسه شاعراً ومدركاً ذلك . هذا الشرط الأخير ، يحدد على أهمية النظر إلى العميل من خلال إطاره المرجعي الذاتي الخاص .

هناك دلائل على أهمية بعض هذه الشروط الأساسية لروجرز من أجل العلاج النفسي ونجاحه ، بالرغم من عدم وجود برهان يدعم ضرورة هذه المراحل الست التي قالها روجرز من أجل تغير الشخصية وعلاجها . حتى الآن ، لم ينجز علماء النفس دراسات خاصة لاختبار هذه الافتراضات وهناك بعض البحوث الترابطية ، ولكنها لم تدعم الفرضيات السببية . كما أن الشروط (المراحل) الست لم يتم فحصها والتأكد منها في نفس الدراسة

(Watson 1984) وفوق ذلك فإن الشروط الدنيا المطلوبة تبقى بحاجة إلى إثبات واختبار .

التعاطف الوجداني : Empathy :

يعتقد روجرز أن التعاطف يعتبر عاملاً فعالاً ومهماً في إجراء العلاج ونجاحه ، إنه يصف التعاطف الوجداني على أنه مطلب من أجل الاعتبار الإيجابي غير المشروط (الذي هو الجو الضروري للمعالجة) . ويشرح روجرز سبب كون التعاطف الوجداني ضرورياً للاعتبار الإيجابي غير المشروط .

«إذا لم أعرف إلا القليل أو لا شيء عنك ، وأظهر لك الاعتبار الإيجابي غير المشروط ، فإن هذا يعني القليل لأن معرفة إضافية عنك قد تعبر عن مظاهر لا أبدي لها اعتباراً . أما إذا كنت أعرف عنك الكثير وأتفهم مشاعرك وسلوكياتك بتعاطف وجداني وما أزال أبدي لك الاعتبار الإيجابي غير المشروط ، فإن لهذا مغزى ومعنى كبير الأهمية ، إنه يعني المعرفة عن قرب والقبول التام لك» .

هناك بحوث عديدة أجريت حول دور التعاطف الوجداني في أشكال عديدة من العلاج النفسي . وهاك بعض النتائج الهامة التي تم التوصل إليها أوجزناها كمايلي :

١ - المعالج المثالي النموذجي أولاً وقبل كل شيء ، يعتبر من قبل العميل على أنه متعاطف وجدانياً . مثلاً ، لقد سأل راسكين (١٩٧٤) Raskin أربعة وعشرين معالجا نفسياً متمرساً من أصحاب الاتجاهات المختلفة بالمعالجة ، وطلب منهم وصف المعالج النموذجي (أي نموذج المعالج الذي يرغبون أن يكونوا عليه) وتبين أن التعاطف الوجداني هو أهم صفة للمعالج يجب أن يتحلى بها .

٢ - يرتبط التعاطف الوجداني إيجابياً مع الكشف والفحص الذاتي

للعميل وتطوره في المعالجة (Barrett - lennard 1962, Tavsch 1973) .

٣ - التعاطف الوجداني السابق للعملية العلاجية يتنبأ بنجاح لاحق في المعالجة (Bergin and Strupp 1972, Kurtz and Grummon 1972) إن درجة التعاطف التي يظهرها المعالج لعميله يمكن تحديدها مبكراً في المراحل الأولى للمعالجة . ومثل هذا التحديد والقياس لها يترابط إيجابياً مع النجاح اللاحق .

٤ - المعالج الخبير والمتمرس أكثر إظهاراً للتعاطف الوجداني من المعالج غير المتمرس (Barrett - lennard 1962; Muiien, Abels 1972) .

٥ - يقدم المعالجون النفسيون درجة عالية من التعاطف الوجداني يفوق ما يقدمه الأصدقاء من رعاية واهتمام (Van der veen 1970) .

٦ - المعالجون الذين يتميزون بالتكيف والتكامل الشخصي ، يبدون درجة عالية من التعاطف الوجداني لعملائهم المتعالجين (Bergin and jasper 1969; Bergin and Michaels 1985) .

٧ - التعاطف الوجداني يكون متعلماً ومكتسباً ، وخاصة من أشخاص متعاطفين أي عن طريق التقليد والمحاكاة (Aspy 1972, Aspy and Robuck 1974, Goldstien and Solomon 1970)

هـ - عملية العلاج النفسي المتمركز حول العميل : the process of client- centered therapy

يعتقد روجرز بأهمية ثلاثة عوامل رئيسية من أجل تغير الشخصية وعلاجها:

١ - انسجام المعالج therapist congruence الذي يتيح له أن يخبر (أي أن يمر بالخبرة والتجربة) .

٢ - التفهم التعاطفي Empathic vnderstanding .

٣- الاعتبار الإيجابي غير المشروط للعميل .

كيف تعمل هذه العوامل (الشروط) على تسهيل تغير الشخصية وعلاجها؟ «بإيجاز نقول ، إن الأشخاص الذين يتم قبولهم واحترامهم أو اعتبارهم يميلون لتطوير اتجاهات أكثر إيجابية نحو أنفسهم . وعندما يتم قبولهم بتعاطف إيجابي فإن من الممكن أن يصفوا بدقة ما يظهر من خبراتهم الداخلية الذاتية . وعندما يتفهم الشخص ذاته وقيمها ، فإن الذات تصبح أكثر انسجاماً واتساقاً مع الخبرات . وعند ذلك فإن الشخص يصبح أكثر واقعية وصدق . وهذه التوجهات (وكذلك الاتجاهات التبادلية للمعالج) تسمح له وتمكنه من أن يكون أكثر فعالية وأكثر دعماً لذاته . وهناك درجة كبيرة من الحرية لأن تصبح واقعياً صادقاً ، شخصاً متكاملًا» (روجرز ١٩٨٠).

د- ممارسة العلاج المتمركز حول العميل :

في العلاج المتمركز حول العميل ، تقع المسؤولية الكبرى في المعالجة على العميل (المتعالج) ذاته . ويعتقد روجرز أن العملاء (المتعالجين) يمكنهم حل مشكلاتهم عندما توفر لهم الظروف المناسبة وهذا يتفق مع نظرية روجرز حول تطور الاضطرابات النفسية حيث أن الاضطرابات السلوكية تنشأ من الصراع بين مجموعتين من المعايير التي نستعملها لتقويم الخبرات . وهي : ١ - عملية التقويم الكيانية the organismicvalving Process (تعتمد على نزعة تحقيق الذات) ٢ - ظروف وشروط الاستحقاق conditions of worth (تعتمد على تقييم الناس الآخرين للشخص) ويقول روجرز إن الناس لا يتطورون اتجاه الاضطرابات النفسية إذا كانوا موجّهين ومسترشدين بواسطة عملية التقويم الكيانية . وفوق ذلك ، فإن العلاج المتمركز حول العميل يخلق الوضع الذي يمكّن العميل من الشعور بأنه حر من ظروف الاستحقاق والكفاءة ، ويسمح له أن يكون موجّهاً بعملية التقويم الكيانية . وهذا ما يحدث في

الأوضاع غير المهددة أي التي لا تنطوي على تهديد وقلق. حيث يشعر العميل أنه قد تم فهمه (فهماً تعاطفياً وجدانياً) تحت هذه الشروط ، يمكن للعميل أن يفحص بدقة خبراته الغير متسقة مع مفهومه عن ذاته إنه لم يكن واعياً في البداية لهذه الخبرات وذلك لأنه خبرها على أنها خبرات مشوهة (محرّفة) ومرفوضة (نكرانها).

ولكن السؤال هو : كيف يخلق العميل هذه الشروط الضرورية؟

يتضمن العلاج المتمركز حول العميل تبادلاً لفظياً بين المعالج والعميل ويركز العلاج على «هنا - والآن» «here - and now» فيما يتعلق بخبرات العميل في الجلسة العلاجية. ويصغي المعالج لعميله ويتقبله بدون تقويم لأي من مشاعره وسلوكياته (بدون إصدار أحكام) وبكلمة أخرى فإن المعالج يبدي الاعتبار الإيجابي غير المشروط لعمليه. إن العملاء (المتعالمين) يتحدثون عن خبراتهم السلبية الموضوعية (بموضوعية) ، وفوق ذلك ، فإنهم يعانون مشكلات وحالات انفعالية كالقلق والاكتئاب ، وبالتالي فهم غير راضون عن أنفسهم وسلوكياتهم ولكن هذه الخبرات السلبية هي جزء حقيقي صادق مما عند العميل في هذا الوقت بالذات. فالعميل يملك في الحال ظروف الاستحقاق المرتبطة بهذه الخبرات. إن هدف العلاج هنا هو تحويل ظروف الاستحقاق وإحلال اعتبار الذات الإيجابي غير المشروط محلها. ومما يقوله العميل ، يحاول المعالج أن يفهمه من خلال إطاره المرجعي الخاص بالعميل ذاته. ولعمل ذلك ، يحاول المعالج أن يتبين دقة خبرات العميل التي تكونت عنده وكذلك مشاعره وتفكيره. إن توضيح المشاعر Clarification of feelings هو تأليف وتنظيم synthesizing and organizing للمشاعر التي يبديها العميل بصورة مباشرة أو غير مباشرة. كما أن التصريح عن المحتوى Restatement of content هو تعبير عن المظاهر العقلية والمعرفية لما يبديه العميل ويظهره سواء بشكل ضمني أم

صريح ظاهر. إن الفرق الرئيسي بين هاتين الاستجابتين الأساسيتين هو فيما إذا كان التركيز على انفعالات العميل ومشاعره (توضيح للمشاعر) أو على أفكاره (التصريح عن محتوى التفكير) وحيث أن التشديد في العلاج المتمركز حول العميل يكون على مشاعره انفعالاته ، فإن توضيح المشاعر يعتبر أكثر أهمية من التصريح عن المحتوى المرتبط بالأفكار وطريقة التفكير. ولكي يتعاطف المعالج وجدانياً مع كلا النوعين من الاستجابة فإن عليه أن يخبر (يمر بخبرة) الانفعال أو المشاعر وكذلك العمليات المعرفية من خلال الإطار المرجعي الداخلي للعميل نفسه.

إن توضيح المشاعر والتعبير عن المحتوى يعطي المعالج تغذية راجعة عن دقة انطباعاته حول العميل. إنها تخدم أيضاً في وظيفتين هامتين: الأولى ، إن هذه الاستجابات ، عندما تكون دقيقة محددة وصادقة ، فإنها تعتبر إشارة إلى أن المعالج يتعاطف وجدانياً مع عميله. والثانية ، أنها تعكس ما يقوله العميل للتو. وهذا بالتالي يقود إلى نوع من التفهم والتبصر الذي لا يظهر بالإصغاء إلى الكلمات وما يقال فقط.

إن شكلي الاستجابة هذه ، يبدوان في الجزء التالي المستخلص من إحدى جلسات العلاج المتمركز حول العميل. إن هذا الجزء المقتبس يمثل طبيعة العلاقة التفاعلية بين المعالج والعميل. إن العميل طالبة جامعية عمرها ٢٠ سنة وتعاني من تشويه في يدها اليمنى (انظر فيما إذا بإمكانك أن تحدد ما هي تعليقات المعالج التي تمثل توضيح المشاعر ، وتلك التعليقات التي تمثل التعبير عن المحتوى والتفكير. والإجابة الصحيحة موضحة في نهاية هذا الجزء المقتبس).

العميل (ع) Client (c): بعد أن تركتها آخر مرة تلك الليلة ، عند العشاء طلب رئيس الكلية الحديث إلى رفيقي في الغرفة. إن صديقي بالغرفة قال لي ذلك فيما بعد. الآنسة هانسن سألت فيما إذا كان مرتبكاً على طاولة العشاء. لقد قالت إنها لا تريد أن تؤذيني وتجرحني.

المعالج (آ) Therapist (T): أنت تشعر أن هذا الحديث قد صعّد من المشكلة.

(ع): لقد كان ذلك في المرة الأولى مع رئيس الكلية. حقيقة لقد جعلني ذلك مضحكة لم يكن بالإمكان التحرك والخروج وهي تعلم ذلك.

(م): لقد اغتظت وانزعجت من عملها هذا.

(ع): إنني فقط لا أرغب بذلك في مثل هذا الموقف العام. إنني أعتبر ذلك إنها تحاول حمايتي وإبعادي عن الإحراج.

(م): يمكنك أن تعرف لماذا فعلت ذلك؟

(ع): إنني أعتقد أنها تخشانا بالواقع. إنها شاذة ومنحرفة. لا أدري.

(م): إنك تشعر أنها تؤثر فيك بطريقة أو بأخرى (سنايدر ١٩٤٧) [إن تعليقات المعالج الأول والثالث والرابع هي تعبير عن المحتوى والفكر. بينما تعليقه الثاني هو توضيح للمشاعر].

إن المعالج الذي يتبع منهج العلاج المتمركز حول العميل ، لا يفسر عبارات العميل وسلوكه ومشاعره. إن مثل هذه التفسيرات غير مناسبة لأنها تكون وتتم من خلال الإطار المرجعي الخارجي (وليس الداخلي للعميل ذاته). إن معنى سلوك العميل يكون مناسباً فقط من وجهة نظر العميل وإطاره المرجعي الداخلي. فالمعالج لا يقدم نصائح أو إرشادات هنا ، إنه يفترض أن عملية التقويم الكيانية هي المصدر الأفضل للتوجيه والإرشاد والمعالجة. بدلاً من النصح ، على المعالج أن يزود (ويخلق) جواً يتميز بالقبول والتقبل العاطفي ، وعدم التهديد بحيث يسمح ذلك ويتيح للعميل إجراء عملية التقويم الكيانية.

هـ- تطورات جديدة في العلاج المتمركز حول العميل :

لقد حدث تطور وتباعد في العلاج المتمركز حول العميل عن نظرية كارل روجرز وطريقته الأصلية (Lietzer 1981; levant, shlien 1984)

كما أن التقنيات المستعملة في العلاج قد توسعت . وهذا يتفق مع التوجه العام الحالي في العلاج النفسي وهو الاتجاه الانتقائي والتكاملي في المعالجة (Garfield, Bergin 1985).

إن أحد التطورات الجديدة في العلاج المتمركز حول العميل هو أن المعالجين يكونون بحالة مواجهة وتحذُّ (lietaer 1984) مثلاً ، قد يقحم المعالجون وفقاً لهذا الاتجاه بالمعالجة ، خبراتهم الحالية الآنية خلال سير المعالجة ، وهذا ما يبتعد عن الممارسة التقليدية التي تدع العميل نشيطاً وفعالاً. إن الأساس المنطقي لهذه الممارسة الجديدة هي أن انطباعات المعالج عن العميل والمشاعر التي يثيرها العميل في المعالج لها أهمية كبيرة عند العميل نفسه ، فقد تثير عنده الكشف الذاتي. إن المواجهة Confrontation تختلف عن التفسير Interpretation إذا عبر المعالج بوضوح عن ردود فعله على أنها خاصة به ونابعة منه وليست ملصقة بالعميل ذاته. وللحفاظ على الاعتبار الإيجابي غير المشروط ، على المعالج أن يظهر في تواصله مع العميل على أن ردود فعله هي اتجاه سلوك محدد عنده وليس نحوه كشخص. كما أن على المعالج أن يكون على اتصال تام ومعرفة بكيفية اختبار العميل للمواجهة وتحدي استجابته لهذه الخبرة (lietaer 1984).

وهناك تطوراً آخر في العلاج المتمركز حول العميل يتعلق بكيفية إظهار المعالج وتعبيره عن التعاطف الوجداني (Bozarth 1984) فقد كان المعالج يعبر عن التعاطف الوجداني مع عميله عن طريق انعكاس مشاعر العميل نفسه ولكن هناك طريقة أخرى لإيصال التعاطف الوجداني وهي مواظبة المعالج وتفاعله مع عميله بطريقة حدسية ، والهدف هو دخول عالم العميل وحياته وكأن المعالج هو العميل ذاته As If the therapist is the client وأحد الأمثلة على ذلك ، هو مشاركة المعالج في العمليات الفكرية الخاصة بالعميل ويصف بوزات (1984) عملية الانضمام

والدخول إلى تخطيطات العميل وأحلامه مرات عديدة في الجلسة العلاجية ، عن طريق توسيع تصورات العميل وتخطيطاته وأحلامه مع تعليقات مثل «قد يكون الإكراه والقسر أفضل».

٤ - الاتجاه المتمركز حول الشخص بدلاً من

«العلاج المتمركز حول العميل»

«the person - centered Approach

إن كارل روجرز عالم النفس العيادي والمتمرس ، قد أمضى أكثر من نصف قرن في عمله الإرشادي والعلاجي وفي البحث كذلك لقد وسع اهتماماته ومسار عمله العلمي والعلاجي خلال العقدين الأخيرين . ولكن نظريته الأساسية في الشخصية استمرت دون تغيير . إنه يمتلك احتراماً وإخلاصاً عميقين لقدرة الفرد الكامنة نحو التطور والنمو بطريقة سليمة وسوية ، عندما يكون موجهاً بقدرته الفريدة والمميزة بنزعه لتحقيق الذات .

إن أكثر أعمال روجرز وبحوثه كانت للكشف عن الشروط التي يعبر فيها الفرد عن ذاته وشخصيته بحرية . وقد أوجد ثلاثة شروط أساسية للنمو والتطور السوي . فعلى أي شخص أن يخبر :

١ - الانسجام والأصالة وتتضمن الانفتاح التام للشخص ومعايشته ، وكذلك معايشة خبراته خلال علاقته معه .

٢ - الإعتبار الإيجابي غير المشروط ، وهي تقبل الشخص وقبوله كما هو وبكل ما يصدر عنه ، وبدون إصدار أحكام عليه . وهذا ما يتيح له الارتياح ويشعر بأنه يتلقى التأكيد لتفهم صادق وبالتالي الاعتبار والتأكيد الإيجابي لذاته النامية والمتطورة .

٣ - التعاطف الوجداني أي فهم عالم الشخص كما يراه هو ذاته .

هذه الشروط ضرورية لفعالية العلاج المتمركز حول العميل ولكن روجرز يعتقد أنها لا تقتصر على العلاج فقط. إنها تطبق في العلاقة بين: المعالج والمتعالج ، الوالد والابن ، القائد والجماعة ، المعلم والطالب ، المدير والمرؤوسين ، الطبيب والمريض ، المحامي والمجرم... هذه الشروط تطبق في الواقع في أي موقف أو وضع يكون الهدف منه نمو الشخص وتطوره (Rogers 1980).

وفي السنوات الأخيرة وجه روجرز وأتباعه انتباههم للكشف عن إيجاد المناخ النفسي الذي يسهل النمو والدعم في مجال الحياة النفسية المختلفة ، في التعليم العام (روجرز ١٩٨٣) وفي التعليم العالي (روجرز ١٩٨٤) في العلاج الطبي الإنساني وفي التعليم العلاجي (بارنارد ١٩٨٤ ، روجرز ١٩٨٤) وفي البحوث النفسية (ميرنر وميلود ١٩٨٤) ، وفي سيكولوجية التكتم والسوية (شيلان ١٩٨٤) وفي عمليات التآلف الجماعي والثقافي في الجماعات في محاولة لتخفيف التوتر والصراع كما هو الحال بين الكاثوليك والبروتستانت ، والإنكليز في إيرلندا الشمالية (ميكاد ، ريس وروجرز ١٩٧٣) ويستعمل روجرز مصطلحات طريقة (اتجاه) المتمركز حول الشخص Person - centered Approach عندما تكون المبادئ المكتشفة والمستعملة عموماً في العلاج المتمركز حول العميل قد امتدت لتشمل الناس الذين لا يوصفون بأنهم عملاء (متعالجون) clients ، وللمشكلات التي تقع خارج نطاق الأمراض النفسية. إذاً يكون الفرق بين العلاج المتمركز حول العميل Client - centered therapy والاتجاه المتمركز حول الشخص Person - centered Approach هو أن الأخيرة طريقة تطبق في مجالات غير علاجية (في العلاقات المختلفة في مختلف الميادين) لذلك تستخدم تسمية طريقة واتجاه بدلاً (من العلاج) واستخدام تسمية الشخص (بدلاً من العميل المتعالج).

مستقبل الإنسان: «الاتجاه المتمركز حول الشخص»

لقد توسع اهتمام روجرز في عمله وتفكيره حتى شمل مستقبل الإنسان . وبالرغم من وعيه وإدراكه للنزعات والتطورات المعاصرة التي يعتقد أنها تقف وتواجه Counter نزعة الإنسان لتحقيق الذات ، فإنه يستمر في تفاؤله حول مستقبل الإنسان . إنه يعتقد «أن هناك عدداً من التطورات الجديدة اليوم التي تغير إدراكنا وفهمنا الشامل للقدرات الكامنة للفرد ، كما أنها تغير من أنظمة معتقداتنا» (روجرز ١٩٨٠) ويوضح بمثال حيث يقول: الاهتمام المتزايد في الأشكال المختلفة للتأمل التي تستعمل مصادر طاقتنا الداخلية ، الاستعمال المتزايد والمتطور للحدس ، وكذلك للحالات المتبدلة للشعور كالتنوع التي تزيد من قدرات الإنسان ، وإمكانية التدريب على التغذية الراجعة ، التمرينات والممارسات الساعية لدعم الصحة .

يعتقد روجرز أنه ، لكي نحيا في عالم يتميز بالتقنيات المتزايدة والتكنولوجية المتطورة فإن كل فرد منا أن يصبح متوجهاً من داخل شخصيته وأن يكون طبيعياً وهذا يعني التركيز على الشخص ذاته بدرجة أكبر .

وهناك عدد من الخصائص المميزة لإنسان المستقبل من بينها: الانفتاح على الخبرة openness to experience ، الرغبة والسعي للأصالة والصدق والموثوقية ، والسعي للألفة والمودة wish for Intiwacy ، الرغبة في الكمال Desire for Wholeness ، أن يكون شخصاً عملياً (دائماً متطور ومتغيراً) ، الاهتمام بالآخرين Caring for others . . . إلخ .

ومن الواضح أنه لا يوجد شخص يملك هذه الصفات كلها . إن هذه الصفات التفاضلية المفترضة لإنسان المستقبل تماثل الصفات التي حددها أبراهام ماسلو كخصائص وصفات للأفراد الذين يحققون ذواتهم ، كما سوف نرى في الفصل التالي .

* * *