

١٥. العلاج الغشتالتي

تعني كلمة غشتالت Gestalt «الكلية أو الكل»، ويدل هذا المصطلح على نوع فريد من العلاج النفسي ابتدعه «فريتز بيرلز» Fritz perls وأتباعه . يتم الإلحاح في العلاج الغشتالتي على الحاضر، فعلى المستوى النظري يعتبر الإنسان عضوية كلية تعمل متكاملة متضافرة، وليس بوظائف مجزأة يستقل فيها الجسم عن العقل . ووفقاً لرأي perls ، فإن الرغبة إذا ما تم إشباعها، طرأ على الموقف التبدل والتغير . وعلى هذا، فإننا إذا رغبتنا في إحداث التبدل في سلوك الفرد، تعين على المتعالجين تركيز وعيهم الذي هو الأداة الأولية لإحداث التبدل المطلوب في العلاج الغشتالتي . وغالباً يمكن للوعي غير الموجه أن يكون كافياً لإحداث التغير. وفي أوقات أخرى، يحتاج المتعالج إلى التجريب في عملية الوعي التوجيهي.

يؤكد العلاج الغشتالتي على التنظيم الذاتي للعضوية، وبتعبير آخر، حتى تبقى العضوية وتعيش، فإنها تحتاج إلى حشد ذاتها، وتحريكها في محيطها بهدف الحصول على الدعم. وفي هذا النوع من العلاج، غالباً ما يكون المعالج في حالة فعالية ونشاط، فيحاول جعل المتعالج يتعلم استخدام جهازه الحسي الحركي . كما يتم تعليم المتعالج كيف يوجه وعيه من خلال إعادة التحسس بأنماط إحساسه الأولي، أي بتعبير آخر: النظر إلى الشيء وليس التحديق والإمعان، والإنصات وليس السمع الخ. يتدرب المتعالج مستخدماً تقنية الوعي التوجيهي («أين أنت الآن» أو «بماذا تفكر الآن»). ويولي العلاج الغشتالتي أهمية إلى لحن الصوت، والوضعيات الجسدية، والتعبيرات الوجهية الخ، وتتضمن تقنيات العلاج الغشتالتي استمرارية الوعي حيث يشجع المريض بالتركيز على ما يَحْبُرُه الآن من لحظة لأخرى، نظراً لأن الماضي والمستقبل يعدان بالنسبة للغشتالتي مجرد تخيل ووهم . وترى هذه المدرسة العلاجية ضرورة الاحتكاك والتماسك مع الواقع على الدوام . وهكذا يطلب من المتعالج أن «يمتلك» كل شيء يقوله، ويكون ذلك باستخدام

الشخص المفرد الأول (أي المتكلم أو أنا)، متجنباً المجردات وصيغة المجهول في كلامه، في الوقت الذي يعي هويته وكيانه. وهكذا يقول: «أنا» بدلاً من «أنت»^(١).

كذلك لا يشجع المريض على طرح الأسئلة عموماً، نظراً لأنها تتحاشى التفاعل المفيد. وغالباً ما تكون محاولات لإحراج الأشخاص الآخرين ولكن هذه الأسئلة يمكن إعادة صياغتها بصيغة الشخص الأول المفرد (المتكلم أو أنا)، ويتركز الوعي على «ما هذا» و«كيف هذا» بالنسبة للسلوك. أما «لماذا».. . كسؤال فهذا الأمر يتعين تجنبه.

ثم إن العلاج الغشتالتي ليس علاجاً تفسيريّاً (أي أنه لا يعطي التفسير)، كما أنه يتجنب أي نوع من الإيضاح بالنسبة للسلوك، ويلج هذا العلاج على أهمية إضعاف خوف المتعالج من الرفض ومن المصيبة. وأخيراً إن ما يفصح عنه المتعالج بقوله «لا أستطيع» أو «لا أَرغب»، إنما يشير إلى أنه يمتلك القوة والحرية نحو التبدل والتغيير، رغم أن كلمة «لا أستطيع» تعني أن أي تغيير يرغبه يبدو مستحيلاً.

وكما ذكرنا لا يوجد تفسير في العلاج الغشتالتي، فتفسير معنى سلوك شخص آخر يعني أن المفسر يعرف ما الذي يحفز ذلك الشخص، وهذا بالطبع مجرد تخيل. ثم إن الكلام للإجابة على «لماذا» غالباً ما يكون ضمن إطار التفسير والتأويل، فالكلام من قِبَل شخص عن الآخر إنما يعكس في واقع الأمر ملاحظاته عن ماذا يفعل ذلك الشخص، أو كيف يعمل ويفعل.

وفي هذا العلاج يرفض المتعالج أن يكون في مركز السلطة، فهو لا يحاول أن يقود، أو يرشد، أو ينصح، أو يحل محل الفرد في مسؤولياته الذاتية. ولكن دوره يتركز بالتأكيد على تحمل كل فرد مسؤولياته بذاته، والتأكيد على أن كل فرد هو أكثر دراية بما يرغبه ويحتاجه، إضافة إلى كيفية الحصول على مطلبه. ثم إن الفرد قادر على الوصول إلى حلوله بنفسه أكثر من أي شخص آخر. ويتجسد هذا في المقولة التي يعبر عنها المتعالج على النحو التالي: «أنا لا أكون إلا بالصورة التي أنا عليها الآن»، والتي تصف احترام

(١) الحجار، محمد حمدي. فن العلاج في الطب النفسي السلوكي. دار العلم للملايين (ص ٥١).

المعالج لشخصيته و المتعالج وفرديته. فمثلاً إذا ما تعود الفرد نقد ذاته لأنه تقاعس عن أداء عمل، فهذا السلوك هو الذي يتعين عليه أن ينفذه، وليس غيره . فالمعالج لا يعنيه نقد المتعالج أو تقويمه بالنسبة لتقاعسه عن أداء العمل، وكل ما في الأمر أن المعالج يساعده على الوصول إلى الوعي والإدراك لما يفعله، وهذا الأمر يسمح للفرد أن يكون كما هو. وغالباً ما يستخدم المعالج أربع طرائق للتعرف على فعل أو عمل:

١ - التكرار البسيط.

٢ - المبالغة.

٣ - الترجمة.

٤ - التعرف على هوية الشيء والعمل.

يطلب من المريض تكرار كل جملة يقولها عدة مرات قبل الانتقال إلى الجملة التالية. وفي ذلك تشجيع على الإنصات إلى ما يقوله، وهو بالتالي يحاول أن يشعر بالتأثير الأولي وليس بالتفكير بما سيقوله فيما بعد، ويمكن تفسير أسلوب العلاج الغشتالتي في التعامل مع الأعراض الطبية من خلال هذا المثال عن الصداع التوترى.

بعد الصداع خبرة فيها توتر عضلي، فالفرد السوي لا تكون عضلاته متقلصة ولا شديدة الاسترخاء للدرجة التي نسميها «بالعضلة الرخوة» Flaccid . بل يكون التقوي العضلي وسطاً مناسباً لوظيفة حركية تضمن التوازن، والوضعية postare، والتحرك، أو التعامل مع الأشياء . فإذا حدث استرخاء العضلة مبكراً قبل أوانه، وكان الفرد قد فوجئ أو خوف بشيء ما، فسيعاني حينئذٍ تقلصاً عضلياً كبيراً، وينتابه القلق. لذلك، فإن الفرد، منذ البداية، لا بد وأن يذهب ويحضر لمثيرات مفاجئة مباغتة كيما ينفجر غاضباً أو باكياً... .. وعلى هذا يكون أسلوب العلاج كالتالي:

بينما تكون جالساً، أو مستلقياً على ظهرك، دون استرخاء، استشعر جسدك وافحصه كاملاً. لاحظ في أي موضع تشعر بالألم (صداع، ألم ظهري قطني)، وتحقق من وجود

التوتر ومكانه. لا تفعل أي شيء سوى أن تعي وتدرك هذا التوتر. دع التوتر يجول تجوالاً نموذجياً في أنحاء بدنك. عدّل وضعيتك ليحول هذا التوتر وينتشر، ودع الحس الذاتي ينمو ويتشكل. لاحظ ميل الجهاز الحسي إلى تنظيم ذاته، وعندما يتنامى هذا الأمر ويتزايد، عليك أن تعرف ما هي اعتراضاتك على كل جزء من وعيك الذاتي. ففي أقسام البدن، حيث يكون من الصعب الحس بأي شيء على الإطلاق، ما هو الشيء الذي من المحتمل أن تلاحظه أولاً كحس بألم حاد، أو خدر، أو تشنج؟ ستجد أنه ما إن تحس بهذه المشاعر حتى تعتمد إلى تركيز وعيك وانتباهك عليه^(١).

في الخطوة الثانية التي تتعامل من خلالها مع المشكلة، أي مع التوتر العضلي المزمن (وجميع أعراضه السييكوسوماتية)، عليك الاتصال بالعرض وقبوله وكأنه جزء منك. عليك أن تعتبر العرض كشيء فرض عليك، وأن تستجد بالآخرين لمساعدتك في إزالته، ولكن ستجد أن لا أذن صاغية إليك. وفي المفهوم العلاجي الغشتالتي، الطريقة الناجعة في هذا الموقف، تصبح مدركاً العرض تماماً، وتقبل جانبي الصداع. بتعبير آخر عليك إعادة التعرف على هوية ذاتك مع أقسام شخصيتك التي تم فصمها وانقسامها. وهكذا فبالنسبة لألم الصداع، يتعين عليك أن تتحمل مسؤولية هذا الألم وليس اللجوء إلى المسكنات. فالدواء يضعف الألم مؤقتاً، ولكن لا يحل المشكلة، والفرد هو الذي يحلها وحده.

هذه التقنية لحل الألم وإزالته يمكن تطبيقها على الصداع، أو على أعراض أخرى. فبادئ ذي بدء، عليك أن تعير الألم انتباهك، ومن ثم تتركه يتشكل ويبرز تلقائياً، دون أفكار مسبقة، أو تدخل من جانبك. ستجد الموقف في بادئ الأمر صعباً مربكاً، ولكن عليك ألا تفقد صبرك، فالألم قد ينتقل، أو يمتد، أو ينحسر، أو يتبدل في الشدة، أو يتحول في النوعية أو الشكل. حاول أن تشعر بشكل الألم، وبأبعاده، وباتجاهه (أي بالعضلات النوعية التي تقلصها). عليك أن تعي الرجفان، والحكة، والنبض، والقشعريرة، إن مثل هذه الإحساسات قد تكون مستمرة، فمثلاً عندما تحدث الحكة بإزعاجاتها، لاحظ

(١) المرجع نفسه (ص ٥٧).

ما إذا كان في مقدورك تجنب الحكمة مبكراً . ركز على الشعور بالحكمة، وانتظر حتى يتنامى هذا التركيز، وعندما تتبع هذه التعليمات وتطبقها بإتقان، فإن هذه الطريقة تجلب لك الحس بالصحة والعافية. إن هذه التقنية يمكن تطبيقها على الآلام السيكوسوماتية، وعلى التعب، والاكتئاب، ونوبات القلق.

ولا بد من الكلام هنا عن حدوث النوم في تمرين الاسترخاء، فالنوم هنا يحدث لأن الفرد يهرب إليه ليتجنب المشكلات وليس ليحلها، إذ من الصعوبة بمكان التعامل مع المشكلة بالموقفين التاليين : الأول أن المشاكل غير موجودة، والثاني أن المشكلة حتمية وغير قابلة للحل .

تلك هي الخطوط العامة للعلاج الغشتالتي الذي يقوم على تركيز الوعي على المشكلة بالدرجة الأولى، وبالتالي تحمل مسؤوليتها، والأخذ بالحاضر^(١).

(١) المرجع نفسه (ص ٥٨) .