

درس الفنيات المستخدمة في العلاج الانساني

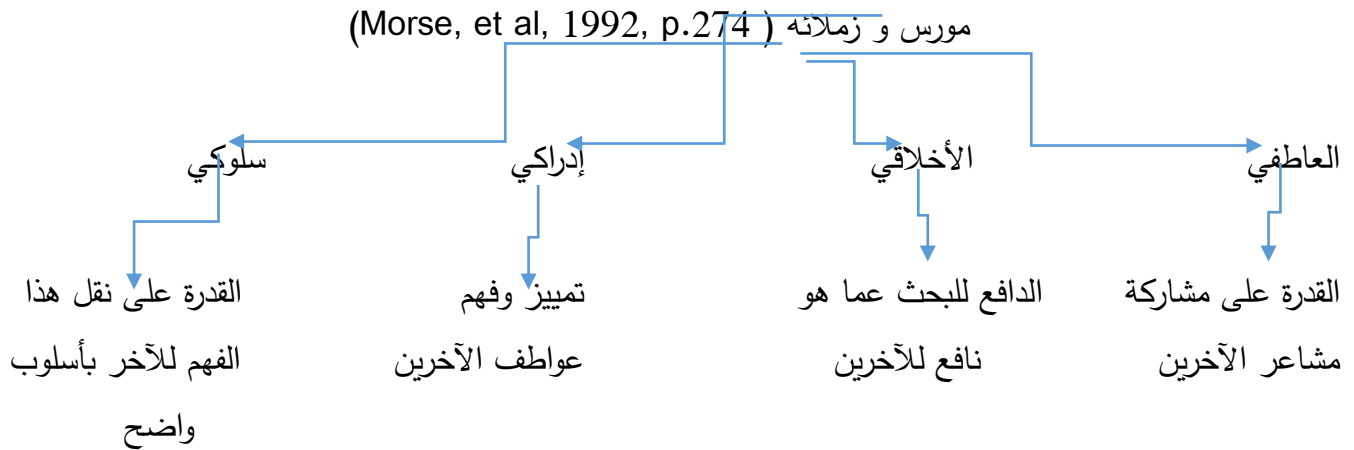
1- المشاركة الوجدانية (التعاطف)

- هو عنصرا اساسيا في عملية العلاج والارشاد النفسي يمكّن المعالج من فهم موقف العميل ومساعدته على إدراك حالته ومشاعره والتعامل معها بطريقة ايجابية فعالة،
- يساهم في مساعدة العميل للوصول إلى الشعور بالراحة، والعمل على التغلب على الصعوبات التي يواجهها.

1-1 تعريف المشاركة الوجدانية (التعاطف)

- هو القدرة على فهم مشاعر الآخر والاستجابة لهذه المشاعر بالشكل المناسب (أي دون أن نفقد أنفسنا)
- هو رؤية العالم بعيون هذا الشخص (فهم حتى ما يدور وراء المشاعر)
- هي القدرة على فهم وإدراك أفكار ومشاعر الآخرين وإيصال هذا الفهم إليهم والاستجابة بشكل فعال بناءا على هذا الفهم.

2-1 مكونات التعاطف



3-1 سيرورة التعاطف

- لكي ينجح المعالج في التعاطف مع العميل يجب أن يمتاز بمجموعة من القدرات المتعلقة بهذه العملية:
- القدرة على رؤية العالم كما يراه الآخرون (بالنسبة للمعالج الآخر هذا هو العميل أو المفحوص)، أي يجب أن نرى الموقف الذي يمر به العميل من خلال رؤيته هو.
- القدرة على عدم إصدار أحكاما أي التغلب على عادة إصدار الأحكام على الآخرين.
- القدرة على تفهم إحساس الشخص الآخر ولن يحدث هذا إلا بالتواصل المستمر بأحاسيسنا والتدريب على تمييزها حتى نتمكن من تمييز أحاسيس الآخر (العميل).

➤ القدرة على توضيحك للآخر (العميل) أنك تفهمه

1-4 التعاطف يساعد على الإصغاء النشط

➤ التعاطف هو طريقة للتعرف الحدسي على الآخر، وهو يعتمد على القدرة على تقاسم وحتى تجربة أحاسيس الآخر.

➤ التمرن على التعاطف وتعلمه يتطلب توفر صفات شخصية تختص بها شخصية واثقة. وهذا يستلزم أن يشعر الشخص المُصغي بالأمان والاستقرار النفسي بصفة كافية، وبأنه حرّ في علاقته مع الآخر، ومستعد لقبول وجهات نظر مختلفة.

➤ يستلزم التعاطف قبول الآخر كما هو دون شروط، ولا أحكام مسبقة. وهو موقف يقوم بإقصاء كل حكم قيمة.

➤ يساعد التعاطف على إبداء الاهتمام بكل ما يقوله المتكلم مع الحرص على تجنب كدل من الانتقادات وتقديم النصائح.

2- تقنية الإصغاء النشط

✓ الإصغاء أساس العلاج الفعال، فالفاحص يستمع بأذنيه لكلمات ونبرات صوت العميل وبعقله لما يقوله.

✓ يهدف الإصغاء إلى إيصال العاطفة، فهو يشير إلى أنّ المعالج قد سمع وفهم وقبل ما قاله العميل.

✓ الإصغاء الجيد فن يتطلب تركيز كل الإمكانيات العقلية للفرد وهو مطلباً أساسياً لكل فنيات العلاج التي سنتعرف عليها في النقاط اللاحقة.

✓ يسمح الإصغاء بتفريع الشحنات الانفعالية للعميل ويزوده بفرصة التعبير ويشجعه على الاسترسال أما بالنسبة للفاحص يزوده بالمعلومات المختلفة ومن ثم يساعده على فهم المشكلة.

1-2 تقنيات الإصغاء النشط

- **بالسياق:** وهذا بوضع الأشياء التي يتحدث عنها المتحدث في سياق معين مرتبط بمعاشه، ليتمكن من الوعي بواقعه الحالي، لكن دون فصله عن الماضي أو عن المستقبل.

- **إعادة الصياغة:** أي إعادة صياغة كلام المتحدث بكلمات المصغي دون تغيير المعنى من خلال عكس المعنى والتلخيص وإعادة التأطير والتوضيح.

- **عكس المشاعر:** أي إعادة صياغة الرسالة بما في ذلك العواطف والمشاعر المدركة باستخدام الإشارات اللفظية وغير اللفظية (الذي الانطباع بأنه يقلقك). "...يمكننا استعادة كلمة واحدة لتسليط الضوء عليها وتشجيع الآخر على الاستمرار في الحديث عنها (قلت ضغط؟)

- **التساؤل:** أي دعوة المتحدث إلى التعبير عن رأيه أكثر، على المصغي فهم الحديث دون إبداء أي حكم.

- **الصمت:** حين يكون المتحدث بصدد التفكير، أو يحاول التعبير عن مشاعره وعواطفه، من الضروري عدم وضع حد للصمت لأنه قد يكون السند وقد يشكل دعماً للقدرة على تنظيم الأفكار أو استرجاع الهدوء من الناحية الانفعالية...

- العائد أو ردود الفعل (اللفظية وغير اللفظية): رد على رسالة المتحدث "(حسنًا، نعم، لاحقًا"؛ إيماءة الرأس؛ عبارات تشجيعية لمواصلة الحديث "نعم، أنا أفهم.)"
- المواجهة: وهي تقنية المقارنة، وضع عنصرين أو معطين مما صرح به المتحدث، جنبًا إلى جنب، لاستخراج المفارقات والتناقضات بينهما.
- التعزيز: يتوافق التعزيز مع الموقف الإيجابي تجاه المتحدث.
- التذكير بالسياق: تقنية تعتمد على قدرة المصغّي على العودة بمُحاوره إلى اللحظة المعاشة، إلى الحاضر وإلى مشاكله الآتية، ويمكن ذلك من خلال الأسئلة المفتوحة للحصول على معلومات أو توضيحات، أو تشجيع المتحدث على مشاركة وجهة نظره مع المصغّي، فهي تجعله مسئولًا عن المقابلة وتسمح له باستغلال المواقف والمشاعر والقيم والسلوكيات بنفسه دون أن يتأثر بالمصغّي.

2-2 عوامل نجاح الإصغاء:

- ☒ الاستعداد النفسي لعملية الإصغاء.
- ☒ ثقة العميل بالفاحص واحترامه له.
- ☒ التركيز والاهتمام.
- ☒ استعمال فنيات عكس المشاعر أو توضيحها ينبغي أن تكون في الوقت المناسب

2-3 بالنسبة للأخصائي النفسي فإن الإصغاء النشط يساعده على:

- تكوين علاقة مهنية قائمة على الثقة والتعاون،
- ✓ ملاحظة كل ما يصدر عن المتكلم من اتصالات لفظية وغير لفظية،
- ✓ متابعة وفهم المضمون الذي تعبر عنه عبارات المتحدث وانفعالاته ومشاعره،
- ✓ ربط شكوى أو كلام المتحدث بالسياق والظروف الواقعية التي يعيشها مما يسمح له بالتركيز على مشاكله وما يفكر ويشعر به حيال ذلك،
- ✓ تركيز انتباه المتحدث على ما يعانیه والتنفيس عن مشاعره السلبية تزيد من احتمالية فهمه لمشاكله،
- ✓ التعزيز أي التركيز مع المتحدث على الحقائق والأفعال،
- ✓ التركيز على المتحدث نفسه وصفاته الإيجابية الخاصة،
- ✓ التفكير مع المتحدث لإيجاد حلول واقعية.

3- إعادة الصياغة

- ☒ هي تعد شكلا من التدخل الذي يستعيد بصفة أكثر وضوحا، ما قاله الشخص المستجوب. وهذا لكي نبين له بأننا نصغي إليه لنساعده أيضا على التعبير عن انفعالاته، أفكاره من خلال كوننا انعكاسا لما يفكر فيه ويشعر به (مرآة).
- ☒ استعمل عبارات مثل: بكلمات أخرى... أستنتج أن... إذا فهمت ما تقوله... ما أسمعته هو...

✕ **عكس المعنى** يمكن إعادة الصياغة من خلال عكس المعنى أي عكس محتوى أو مضمون الرسالة التي أرسلها المتحدث للتو، وبالتالي إظهار جهد لمحاولة الفهم. مثال: "وفقاً لك ... تقصد أن ... ؛ في رأيك أن، لذلك...؛ وبعبارة أخرى...

✕ **تلخيص**: تهدف إعادة الصياغة من خلال ملخص إلى إبراز العناصر البارزة التي تفترض أن المصغي قد فهم أساسيات ما يعنيه المتحدث. إنه من الضروري تشغيل إعادة الصياغة هذه على أساس ما هو أساسي للموضوع نفسه. مثال: "إذا فهمت بشكل صحيح، فهناك عدة مراحل: أولاً.....ثم، وأخيراً".....

✕ **تلخيص**: استعمل عبارات مثل: حسب ما فهمته من كلامك، بالك منشغل ب... إن الفكرة الأساسية التي جئت بها هي...

✕ **إعادة التأطير**: يمكن إعادة الصياغة من خلال إعادة التأطير، وهو شكل من أشكال إعادة الصياغة تستند إلى إظهار جانب آخر مما يقال، جانب إيجابي أو لم يكن منتبهاً له المتحدث، فهو يسمح على سبيل المثال بالتقليل من شأن الموقف المؤلم أو الصعب. وبالتالي هذا يتيح للمصغي إمكانية تقديم الدعم للمتحدث.

✕ **التوضيح**: يعتبر أيضاً شكلاً من أشكال إعادة الصياغة، وهذا من خلال إبراز **المعنى الخفي** للرسالة.

✕ إنه الطريقة لضمان أن يكون المصغي والمتحدث يتحدثان على نفس الموضوع، كما يهدف إلى زيادة المهارات التحليلية واللفظية للعميل فيما يتعلق بالمواقف أو الأحداث أو المشاعر.

✕ إن خطر التحليل كبير هنا، وأحياناً لا مفر منه، ويظل الخطأ ممكناً؛ لذا ينبغي صياغة التوضيح بحذر، على شكل اقتراح مثلاً. فالمتحدث وهو يحكي قصته بانفعال أو هو متأثر بعواطفه قد يكون تعبيره غير واضح، وغير منظم، ومربك.

4- عكس المشاعر:

- لها أهمية كبرى في العلاج غير التوجيهي وهي تعني ببساطة تكرار ما يقوله العميل أو جانب مما يقوله بنبرة صوت تبين للعميل فهم المعالج له ولكن دون استحسان أو استهجان أي إعادة صياغة مشاعر العميل في كلمات هي محاولة مساعدة العميل لرؤية ذاته بدرجة أكثر وضوحاً.
- إنّ عكس المعالج لمشاعر العميل واتجاهاته وخبراته، سواء تلك التي يعيها شعورياً أو تلك التي يدركها فقط بشكل غامض، يساعده على فهم ذاته وخبراته الحقيقية.
- تساعد العميل لإدراك أنّ المعالج على درجة عميقة من الفهم المتعاطف لكل ما يقوله بل ولكل ما يجري بداخله.

5- توضيح المشاعر:

- إن مهمة المعالج عندما يختلط الأمر على العميل في محاولته التعبير عن مشاعره هي مساعدته على استيضاحها حتى يتسنى له التعبير عنها بوضوح.
- يقوم المعالج بإيضاح المشاعر التي فهمها دون قيود أو تأويلات أو امتداح أو انتقاد أو نصيحة،
- يساعد العميل على أن يرى بوضوح ويتقبل تلك المشاعر التي يكون قادراً على التعبير عنها وهذا يؤدي إلى حدوث عملية الاستبصار بشكل تلقائي.