

نظرية الجشطات في العلاج النفسي

Gestalt theory

المقدمة :

تعتبر نظرية الجشطات: نظرية فلسفية في علم النفس ، ظهرت هذه النظرية في نهاية القرن التاسع وبدايات القرن العشرين ، فقد ظهرت عام ١٨٩٠ بمقال نشره عالم النفس النمساوي من فينا هو انرنفلز وكانت بعنوان (سيكولوجية خصائص الجشطات) إلا انه لم يهتم احد بما نشر عن هذه النظرية في ذلك الوقت ، كان في ذلك الوقت التيار السائد هو التحليل النفسي ، وعلى اثر ذلك وبسبب قصور هذا التيار ظهرت اتجاهات أخرى منها الاتجاه الجشطاتي على عدد من العلماء الألمان وهم (وير ثمر) و (كوهلر) (كهر) وكوفكا و ليفين وقد انتشرت هذه المدرسة الألمانية إلى أن وصلت الولايات المتحدة الأمريكية وذلك من خلال كتابين هما علم النفس الجشطات (كوهلر ١٩٢٩) ومبادئ علم النفس الجشطات ، لكوفكا عام ١٩٣٥ فقد حاولت هذه المدرسة أن ترد على المدرسة التحليلية وانتقدتها بأنها تعتمد على تحليل وقائع الشعور والسلوك متأثرة بالعلوم التطبيقية في تحليل العناصر مثل الكيمياء والفيزياء وغيرها ثم عادت الجشطات للظهور بقوة خلال الثلاثينات والأربعينات ردا على السلوكية والترباطية إذا اهتمت نظرية الجشطات بوحدة السلوك وأخضعتها للتجريب عن طريق المثير والاستجابة ، واعتبرت السلوك مجموعة قوانين وإجراءات يمكن من خلالها الشفاء العاجل وإيقاف أو تغيير أو زيادة السلوك بطريقة مضبوطة.

ألا أن بيرلز هو الذي أرسى دعائم الجشطات ويعتبر مؤسسها رغم اعتراضه على ذلك .

فردريك بيرلز :

يعتبر صاحب هذه النظرية مؤسس نظرية العلاج الجشطاتي وقد ولد في برلين عام ١٨٩٣ الأسرة يهودية فقيرة وقد حصل على شهادة الطب العام سنة ١٩٢٠ من جامعة ، وقد منح الدكتوراه الفخرية من لوس انجلوس عام ١٩٥٠ . عمل مديرا للمكتب الطبي في الجيش الألماني خلال الحرب العالمية الأولى . وعمل مساعدا لجولد شتاين ثم درس في معاهد التحليل النفسي في فينا وذهب عام ١٩٣٤ إلى جوهانزبرغ ومكث فيها حتى عام ١٩٤٦ أسس خلالها معهدا للتحليل النفسي في جوهانزبيرغ ثم غادرها إلى الولايات المتحدة الأمريكية واستقر في مدينة نيويورك ومكث فيها مدة عشر سنوات التقى خلالها بالعالم بول جودتان حيث عاصر التمييز العنصري هناك وأسس مع زوجته (لورا) معهد نيويورك للعلاج الجشطاتي عام ١٩٥٢ وقد انتقل عام ١٩٦٤ إلى ولاية كاليفورنيا وأسس فيها معهد ايسالن وقد توفي عام ١٩٧٠ في الفترة التي كان يجهز خلالها لتأسيس مؤسسة جشطالية في جزيرة فانكوفر .

وقد تأثر بيرلز بكل من جولد شتاين بالتحليل النفسي كما تأثر بفرويد ويونج ادلر وهورني كما انه بدأ حياته في التحليل النفسي وتأثر بالفرو يديّة وبالفسلفة الوجودية واخذ من الجشطالية مصطلحاتها متأثرا بكوفكا وكوهلر وكورت ليفين ، وفرتماير كما تأثر بالفلسفات الشرقية التي كان لها دور في فلسفته وقد ألف بيرلز خلال هذه الفترة مجموعة من المؤلفات نشر منها أربعة خلال حياته وتوفي وهو يعد كتابين احدهما في النظرية والأخر في التطبيق العملي وقد قام بنشرها بعد وفاته روبرت سياتر .

خلفية النظرية : theoretical Back ground

كما تم الإشارة إلى أن بيرلز : قد بدأ عمله تحليليا حيث تأثر بالمدرسة التحليلية إلا انه غير من بعض مفاهيمها وقد استبدل غريزة الجنس عند فرويد بغريزة الجوع في تفسير سلوك الإنسان وقد تأثر بنظرة العاطفية وعلاقة الجسم بالعصاب والتركيز على الشكل اكثر من المحتوى واستخدام أسلوب المواجهة كطريقة في العلاج ، وتأثر أيضا بالوجودية فيما يتعلق بمسؤولية الفرد عن أفكاره وشعوره وسلوكه ، والتجربة المباشرة وعلاقة (أنا- أنت) وماذا وكيف اكثر من استخدام لماذا في تفسير الخبرة أو السلوك ، واخذ بيرلز من الجشطالتيية تعبير جشطالت والإغلاق والتكامل والتنظيم وقد تأثر بالفلسفات الشرقية إلا انه لم يركز على الجانب الروحي وقد اتفق معها بالاهتمام المشترك ب هنا وألان .

وقد اهتم بالنمو وطريقة حل المشكلات باستقطابها نحو المركز وهو الوعي والاندماج وتمائل الفرد مع نفسه ومع البيئة بهدف تجميع الذات ، كما اشترك معها في تصورهما عن مسؤولية الفرد وانه كائن يتحمل المسؤولية ولديه قدرات اكثر مما يعتقد

مفاهيم النظرية الأساسية (Major concepts)

هناك عدد من المفاهيم لهذه النظرية والتي يمكن من خلالها فهم النظرية ، ولكن قبل الحديث عن هذه المفاهيم لابد من التعرف على مفهوم كلمة الجشطالت GESTALT، والتي تعتبر كلمة ألمانية تعني الشكل ، النمط ، الصورة، الصيغة ، وقد أخذها بيرلز من الجشطالتيية وان ابرز هذه المفاهيم هي :

١- **الكلية** : ويعتبر هذا المفهوم قلب الجشطالتيية ويعني أن الكل اكبر من مجموعة أجزائه لذا فان النظرة الكلية في سلوك الكائن ككل وليس كأجزاء وان إدراكنا لكل هو سابق لا إدراكنا للجزء والعقل والجسم ليس كما تبين منفصلين بل هما كل واحد .

٢- **التنظيم الإدراكي** : ويعني ذلك بأن تنظيم الكائن النفسي يتجه باتجاه الكل فهو يميل لا دراك الأشياء والمواقف ككليات كما أن الكل هو الذي يحدد الجزء وليس العكس كما أن العضوية تميل إلى تنظيم مدركاتها كما أن محاولة الفرد تشكيل صورة متكاملة دليل أن صحته ونموه العقلي سليم وهذا يتوقف على عدد من القوانين هي :
الإغلاق - التنظيم - التشابه - التقارب .

٣- **الغرائز** : لقد ركز بيرلز على غريزة الجوع واعتبرها أساسية مختلفا عما طرحه فرويد بإعطائه الأهمية لغريزة الجنس وغريزة الجوع ولها مرحلتين: مرحلة ما قبل الولادة الرضاعة ما قبل التسنين (المص) وهذه المرحلة تتعلق بعدم الصبر، ومرحلة المضغ والعض والقضم مرتبطة بالتخريب والعنوان . وحتى يتم فهم الاضطراب او السلوك السوي يتم من خلال التدقيق فيما يتم من سلوك في هاتين المرحلتين

٤- **الوعي والمسؤولية** : وهي عملية معرفة بماذا نفكر ألان ؟ وماذا نشعر ؟ والوعي يشمل الوعي للذات والبيئة والنشاطات التي نقوم بها فإذا كان الإنسان واعيا لنفسه في كل لحظة وواعيا لعمله فانه سيكتشف انه مصدر المشاكل التي يعاني منها وبالتالي سيصبح بإمكانه ان يحل هذه المشكلات . والوعي له مجالات مختلفة الوعي الذاتي، والوعي بالعالم ، والوعي لما بين الذات والعالم .

٥- **الإعمال غير المنتهية** : هي المشاعر التي يعيشها الإنسان بدون أن يعبر عنها مثل الحزن والألم والغضب والذنب وهي أيضا حاجات غير مشبعة . أن هذه الإعمال غير المنتهية تجعل الإنسان مشغولا وحائرا وإذا استمرت فأنها تقود الإنسان إلى التجنب وتشكل خلفية للسلوك الحالي للإنسان وتسبب التوتر

٦- **الاستبصار** : ويعني قدرة الإنسان (الكائن الحي) من إعادة تنظيم خبراته بحيث يأخذ معنى جديدا غير السابق ، فكلما كان إدراك الكائن الحي واضحا كان الاستبصار للمواقف اكثر فعالية وإمكانية للتوصل للحلول والمشكلات التي قد تواجه الفرد ، وقد أشار بيرلز أن السبب الأساسي وراء سوء التكيف والعصاب لدى الناس ناتج عن قلة الوعي والإدراك لمشاعرهم وتركز الجشطلتية على الوجود الحالي للفرد وتعتبر الماضي أعمال ومواقف غير منتهية أو غير مكتملة وتركز أيضا على خلق الوعي المستمر والتواصل لدى الفرد والذي يعني أن كل لحظة يمر بها الفرد يكون اكثر اطلاعا على الأمور السابقة غير المكتملة ، فعندما يدرك الفرد الخبرات المؤلمة السابقة فإنه يضعها تحت الدراسة والمناقشة العقلانية للتبصر بها واحدة تلو الأخرى .

٧- **هنا وأآن Here and Now** :

أوضح بيرلز أن الجشطلتية تهدف إلى مساعدة العملاء على الاتصال المباشر والوعي التام بخبراتهم الحاضرة وفي اللحظة التي يكونون بها ، وقد أطلق عليها البعض الأخر وتعتبر هنا وأآن ، والجشطلتية اهتمت بالحاضر ولم تعط اهتماما كبيرا للماضي والمستقبل واعتبرت دور المرشد النفسي أو المعالج الجشطلتي أن يعمل على استحضار الماضي إلى الحاضر ويناقشه لتصبح المواقف الغير المنتهية في الماضي مواقف منتهية في الحاضر (أآن) ، وذلك يجعل هذه المواقف أو الخبرات تنتقل من اللاوعي إلى الوعي وتصل بشكل بناء وبذلك يتخلص الفرد من المشاعر والعواطف التي كانت مكبوتة ومعطلة .

٨- **المسؤولية Responsibility** :

المسؤولية تعتبر من ابرز مفاهيم الجشطلتية ويقصد بها بيرلز بالوعي انه عبارة عن علمية التعريف على ما ن فكر به وما نشعر به وما ن فعله ويعتبر (أآن) و(كيف) من المفاهيم الأساسية في الجشطلت حيث أن (أآن) هي أساس الوعي ويعود ذلك إلى أنها تغطي كل ما هو موجود و (كيف) تغطي السلوك وما له علاقة بالعمليات الجارية ، ويتبلور هنا مفهوم المسؤولية التي يشعر الفرد بان كل ما يقوم به من عمليات فكرية وسلوكية هو جزء منه وانه هو الذي يمر بخبرات مختلفة (أآن) وعليه أن يتحمل مسؤولية ذلك ولكي يكون ناجحا . عليه أن يكون صادقا مع نفسه وله طموحات وتوقعات ألا أن يعيش طموحات وتوقعات الآخرين .

٩- **العدوان والدفاع Aggression and Defense** :

يرى بيرلز أن العدوان هو محاولة الكائن للتغلب على العوائق التي تمنعها من عملية إشباع حاجاته ويعرف العدوان بانته عملية لا شعورية لحماية الذات وهي ديناميكية وقد تكون حسية كما في جلد بعض الحيوانات وقد تكون حركية كالهرب عند مواجهة موقف مهدد للفرد .

١٠- **الواقعية Reality**

من المعروف عدم قدرة الكائن العضوي الاكتفاء ذاتيا فإنه دائما يتفاعل من الوسط البيئي وذلك بهدف الوصول الى حالة التوازن ، وهذا ما يؤدي الى الفرض على الكائن ان يغير طلبه للحاجات حسب ميوله وذلك فأنها تعود الى ما اسماه بيرلز بالشكل والخلفية ، ويستمر انتقال الحاجات المشبعة من الشكل والخلفية وهكذا

ويعود ذلك الى ان الكائن ليس مستقبل فقط بل ان ادراكه منظم . وهذا ما يطلق عليه بيرلز الواقعية كما اشار الى ان الواقعية تتغير بتغير حاجات واهتمامات الكائن الحي ويشير الى ان الحاجات والاهتمامات وتنظيم البيئة الى شكل وخلفية . والحاجة هي الشكل التي تعمل على تنظيم السلوك وعلاقته مع البيئة المحيطة وعندما تشبع الحاجة المسيطرة يتغير المجال لظهور حاجات اخرى اكثر الحاحا .

١١ - الإسقاط :

فيحدث نحو الاشياء والموضوعات مع العالم الخارجي ، وهي تلك الاجزاء من الشخصية التي يرفضها الفرد او يفتقدها فيحاول اسقاط هذه الاشياء المفروضة او المقصودة لديه على اشخاص او اشياء لمعرفة قبول الافراد لهذه الاشياء المرفوضة والموجودة لديه .

١٢ - مبدأ التكامل:

اكد بيرلز على مفهوم التكامل اي ان الانسان كل متكامل يشعر ويفكر ويقوم بسلوكه في وحدة كاملة ، الا ان اجزاء هذه الوحدة مقررة من قبل الطبيعة الحقيقية الكاملة نفسها وهي التي تحدد اجزاءها ولا يوجد (انا خاص بالجسد والعقل) ولكن يوجد (نحن الكائن ككل)

١٣ - الشخصية والذات Self and personality

كمظاهر للذات الفعالة التي تتميز بالتلقائية والاتزان فانه الذات التي تحتوي على ثلاثة مكونات وهي الانا (Ego) والهو (Id) والشخصية (Personality) وهذه تعتبر المراحل الرئيسية للتكيف ، الهو يمثل الخلفية المعطاة من الطاقات الاولية والاثارات العضوية ، والخبرات الماضية غير المكتملة والادراك الغامض للبيئة ، اما الشخصية فهي الشكل المبتدع الذي يمثل الشكل الذي سوف تكون عليه الذات

١٤ - الانا الاسفل والانا الاعلى :

تشكل اقسام الذات لقد استمد بيرلز هذه الفكرة من التحليل النفسي . فالانا الاعلى بالنسبة للجشطات تتصف بالتسلط والاستقامة وتتصف بالقوة وهي التي تضع القوانين المتعلقة بالمسموح والممنوع وهو يميل الى الكمال . اما الانا الاسفل فهي تمثل الفرد المغلوب على امره وتلعب دور دفاعي فتقوم بالتملق والاعتذار والبكاء بهدف التهرب من المسؤوليات احيانا ويهدف الاستعطاف احيانا اخرى

١٥ - العصاب Neurosis

لقد اشار بيرلز على انه من الخطأ استخدام كلمة العصاب وانه من الافضل استخدام اضطراب النمو او اضطراب تطور الشخصية . وقد قسمه بيرلز الى عدد من المستويات من العصاب وهي :

- ١- التزييف : وهي مرحلة التعامل مع الاخرين بطريقة معينة وغير تلقائية ويتميز فيها الفرد باللعب وتمثيل الادوار التي يرغب ان يكونها او يحب ان يراه الاخرون عليها الا انه سرعان ما يكشف زيف الدور ويواجه شعورا مؤلما .
- ٢- الهلع : وهو ناجم عن اكتشاف النفس على حقيقتها او رفض الاخرين للشخص اذا اكتشفوا هذه الحقيقة ويحاول الفرد هنا ان يتجنب الالم الذي ينتج عن رؤية واكتشاف حقيقة نفسه التي ينكرها .
- ٣- المأزق : وهي المرحلة التي يحس بها الفرد بالموت لانه يشعر انه غير قادر على النجاة وشعوره عائد الى اقناع نفسه بأنه غير قادر على تخطي المشكلة بنفسه ويحتاج الى مساعدة الغير او البيئة ، وعندها يشعر انه لا شيء .
- ٤- الالاحاح : وعندما يصل الفرد الى مرحلة اختيار شعوره بالموت بدلا من انكاره والهرب منه فانه عندئذ يصل الى مرحلة الالاحاح وعندما يصل الى الذات الحقيقية ويتخلص من دفاعاته ويبدأ بالاتصال بذاته الحقيقية اي يكون متصلا وعلى وعي مع ذاته .

١٦ - الذهان والعصاب psychosis and Neurosis

العصاب عبارة عن اضطراب في وظائف الانا (Ego) او الذات (Self) . بينما الذهان عبارة عن اضطراب في وظائف الهو (Id) وكذلك العصاب قد ينتج عن صراعات داخل الفرد او بين حاجات الفرد والمتطلبات الاجتماعية ، وهذا يعني ان الاتصال بين الفرد وبينته لا يزال قائما بينما في حالة الذهان يكون الفرد بعيدا عن الواقع وهو لا يستطيع التمييز بين الحقيقة والخيال وقد اعطي بيرلز اهتماما قليلا للذهان في نظريته في العلاج الجشطلاتي ما عدا حالات البرانويا

١٧- عملية العلاج Therapy Process

ان هدف العلاج هو اعادة التكامل في وظائف الانا (Ego) وان ما يحاول المعالج عمله في عملية العلاج تدريجيا خطوة بعد خطوة وهو جمع شتات الشخصية المتصدعة حتى يصبح الشخص على مقدار من القوة لتسهيل نموه ، وهنا نلاحظ ان يجب اعادة اصلاح الفرد ككل والشخص السوي هو الذي يكون على اتصال كامل مع نفسه ومع واقعه ، ان الوعي يقود العضوية الى تنظيم ذاته وهكذا يعتمد على معرفة الحقيقة للذات ، وعلى معرفة الضوابط الاجتماعية ، ويتصف العلاج الجشطلاتي بانه يشبه الحياة فهو (هو والان) لا شيء موجود ماعدا هنا والان . فالموجودات السابقة هي فقط كما تتمثل في الذاكرة الخالية ، والاشياء المتوقعة في المستقبل فقط هي ما تظهر في توقعاتنا وتنبؤاتنا الحالية .

طبيعة الانسان حسب وجهة نظر الجشطلات :

رغم أن بيرلز قد تدرب أساسا في مدرسة التحليل النفسي وقد تأثر في جانب من تطويره للعلاج الجشطلاتي بالتحليل النفسي ، إلا أن نظرة العلاج الجشطلاتي للناس قريبة جدا من وجهة نظر المدرسة الإنسانية . فهو يرى الطبيعة الإنسانية ككل تشتمل على أجزاء مختلفة تصنع بمجموعها إنسانا متفردا ، ويرى أن الأفراد يبدوون الحياة معا ، ولكنهم حينما ينمون ويكبرون ويواجهون الخبرات ، والمشاعر والمخاوف في الحياة ، فإن ذلك يتسبب في فقدان أجزاء من أنفسهم تقطع من الكل أو ما يسمى بالجشثالت . فإذا أرادوا حياة فيها تحقيق للذات وللأهداف ، فعليهم أن يعيدوا تلك الأجزاء الى الكل ، وعليه فإن الإرشاد الجشطلاتي يعمل على إعادة توحيد الأجزاء مع الشخص ككل . وفيما يلي تلخيص باسونز للجوانب الثمانية الآتية على أنها تعبر عن وجهة نظر الجشطلاتي حول طبيعة الإنسان ١٩٧٥ :

١. الإنسان كل لا يتجزأ ، فهو ليست مجموعة أجهزة بل كل متكامل ، ولا يمكن فهم الأجزاء من انفعالات وأفكار وأحاسيس وأدراك خارج إطار الشخص كله
٢. إن الإنسان هو أيضا جزء من بيئته الخاصة ، ولا يمكن فهمه خارج إطار هذه البيئة أو بمعزل عنها .
٣. أن الإنسان بجميع أجزائه هو الذي يختار كيف يستجيب للمثيرات الخارجية والداخلية ، إنه فاعل في العالم الذي يعيش فيه وليس مجرد مستجيب .
٤. إن الإنسان لديه الطاقة ليكون واعيا بدرجة كاملة بكل الأحاسيس والأفكار والانفعالات والإدراك .
٥. السلوك الكلي ليس محكوما بعناصره الفردية وحيثما تكون العمليات جزئية فهي محكومة بالطبيعة الداخلية لكل فأي جزء من التجربة هو التجربة كاملة وتغيير أي جزء في التجربة يغير التجربة ككل .
٦. الإنسان قادر على إجراء الاختبارات لأنه واع .

٧. الإنسان لا يستطيع أن يعيش الماضي والمستقبل بمعزل عن الحاضر، وإنما يستطيع فقط أن يخبر ذاته في الحاضر فقط فعند معايشة حالة ما فإن ملفها كامل يفتح في الحاضر ويتعامل معه الإنسان ويختبره في الحاضر .

دور المعالج الجشطالتي:

يجب ان يكون المعالج الجشطالتي متمرسا لطرق من العلاج المختلفة ولديه المام بمفاهيم وقواعد النظرية ، متخصص في العلاج لأنه لا يستطيع ممارسة العلاج الا من كان متمرسا . والمعالج عضو فعال وبدونه لا تتم العملية العلاجية كما عليه ان يشارك العميل المشاعر والعواطف وان يكون حساسا ولديه مهارة في الاتصال غير اللفظي ، وعليه ان يقرر الطرق المستخدمة في الجلسة العلاجية ويوزع الأدوار ويصمم الالعاب والتمارين التي تساعد على الاستمرار في المشاركة ويتم ذلك كله في اطار الموضوع والمواجهة من قبل المعالج حيث يكون نموذجا للمجموعة في وضوحه وصراحته وقدرته على طرح الاسئلة المناسبة لإبقاء العميل في الحاضر (هنا والان) وعليه ان يكون مبدعا وخالقا في استخدام طرق العلاج وتنوعها وان لا يلتزم بطريقة واحدة من العلاج بل عليه ان يدرك ان لكل فرد فرديته الخاصة به . وعليه ايضا ان يتعرف على الطاقات الموجودة لدى العميل او اعضاء المجموعة وان يقدم الخبرات في الوقت المناسب وبطريقة مناسبة والتوصل الى الاشياء الاكثر حيوية لدى العميل لإكمال وانهاء اعماله غير المنتهية مراعيًا عدم الضغط عليه ، وعليه ايضا مساعدة العميل واطراف المجموعة لشرح مشاعرهم بصراحة ووضوح .

تكنيكات العلاج الجشطالتي gestalt:technique of therapy

تعتبر اساليب وطرق العلاج الجشطالتي هي الترجمة العملية لمفاهيم وتصورات النظرية الجشطالتي في العلاج النفسي ، وفي واقع الامر انه ليس هناك نظام محدد للأساليب والتكنيكات في العلاج الجشطالتي ، انما هذا النوع يقدم تمارين محددة في الانا والجوع والعدوان ، واصحاب هذا الاتجاه يرون انه ما دام العصاب ناتجا عن اعاقه في النمو فان اصلاح هذه الاعاقه لا يتم عن طريق العلاج بل يتم عن طريق اعادة الفرد الى مجرى النمو السليم وهذا ليس ممكنا عن طريق الاستبطان لمشاعر الفرد وانما يتم عن طريق العمل الفعال ومنها..

١- الان وكيف (now and how) :

على العميل ان يعيش هذه المشكلة خلال المقابلة اي الان ، حيث تعني (الان) طوعي الفرد الحالي بتجاربه وهنا ليس من الضروري ان يحصل المعالج على تاريخ العميل المرضي كما لا يسمح للعميل ان يتكلم عن الماضي باستخدام الافعال الماضية والذكريات بل يشجع العميل على التحدث عن مشكلته الانية بقدر الامكان ويلاحظ اشاراته وعواطفه واحاسيسه وصوته اما (كيف) فهي تعني كيفية وصف الفرد لمشاعره خلال خبرة معينة والمهم هنا شكل وطريقة التعبير وليس المحتوى ، ودور المعالج لفت انتباه العميل الى سلوكه احساسيه دون ترجمتها او تفسيرها ، وبذلك يحقق المعالج شفاء العميل من خلال الوعي والادراك الذي يؤدي الى اتصال العميل بالمواقف غير المنتهية والتي يمكن انهاءها .

١- احباط العميل :

وهي من التكنيكات العلاجية المتبعة في العلاج الجشطالتي ، فنحن نعرف ان الانسان العصابي هو الذي لا يستطيع رؤية الاشياء بوضوح ، انه الشخص الذي يكون خائفا مليئا بالتجنبات ، مقاوما للوعي .

٣- **تحمل المسؤولية :** حيث يرى الجشطلتيون ان العميل يستخدم اللغة في اغلب الاحيان الاخفاء عدم رغبته في تحمل مسؤولية مشاعره وسلوكه وغالبا ما تكون استجابات العميل تجنبية او تكون على شكل اسئلة يطرحها على المعالج ومثالها استخدام عبارة (لا استطيع بدلا من (لا اريد) ودور المعالج هنا ان يطلب منه استخدام عبارة لا اريد بدلا من عبارة لا استطيع مما يعود العميل الى معرفة انه هو المسؤول ويتحمل مسؤولية ما يحدث وان المبادرة في يده وبذلك يدفع المعالج العميل لتحمل المسؤولية تجاه مشاعره وسلوكه ويتحمل العميل المسؤولية هنا والان بحيث يصبح واعيا لما هو .

٤- **الكرسي الخالي : The empty chair**

وهو من اكثر الاساليب الجشطلتية استخداما في العلاج ، ومن خلال هذه الطريقة يتم اجراء حوار بين العميل واخرين او بين اجزاء من الشخصية ، حيث يوضع كرسيان متقابلان احدهما يمثل العميل او احد اجزائه مثل الانا الاعلى والثاني يمثل شخصا اخر او جانبا اخر من الشخصية مثل الانا ، وعندما يبدأ الحوار ينتقل العميل من كرسي الى اخر ودور المعالج ببساطة مراقبة العميل ومدى تقدمه في الحوار كما يبدي المعالج ملاحظاته ويرشده عندما يغير الكرسي كما يقترح المعالج جملا يقولها العميل او يلفت نظره لما قيل .

٥- **الكرسي الساخن (The hot chair) :**

وتتم هذه الطريقة بوجود مجموعة ارشادية ، حيث يقوم المعالج بتوضيح مفهومه للجماعة ويخبرهم بان الشخص الذي سيجلس على الكرسي عليه ان يكون مستعدا للحديث عن مشكلته وفق مشاعره الان وهنا . ويبين للجماعة انه يمكن ان يطلب منهم المساعدة او اعطاء الامثلة ويلجأ المعالج الى استفزاز العميل بطريقة عدائية ليجعله يعبر عن مشكلته الحقيقية وتستغرق الجلسة من ٣٠-١٠ دقيقة ، ومن فوائدها انها تزيد الوعي عند العميل لذاته ومشاعره كما تنمي شعوره بالجماعة وباهتمام الاخرين بمشاعره واهتماماته وتحقق ايضا غاية اخرى في تعليم الجماعة من خلال المواجهة مع المشاعر الحقيقية .

٦- **الواجب البيتي : homework**

ويقصد بذلك بأن المعالج يطلب من العميل ان يعمل بعض الوظائف البيتية وبعض العملاء يكونون قادرين على الاستعجال في العلاج بمثل هذه الطريقة ولكن ايضا فانه ليس كل العملاء قادرين على تنفيذ الوظائف الملقاة على عاتقهم وقد يتمادون في تجنب ذلك .

٧- **استخدام الاحلام في العلاج : Use dreams is therapy**

من وجهة نظر الجشطلتيين قد يحتوي في بعض اشكاله على وضع غير مكتمل وغير مستوعب والحلم هو رسالة وجودية ، كذلك ينظرون الى الحلم على انه اكثر من كونه وضع غير مكتمل او رغبة غير مشبعة ، انهم ينظرون كذلك للحلم على انه ربما يكون اكثر التعابير تلقائية للتعبير عن وجود الانسان .

٨- **التكامل : Integration**

يرى بيرلز ان اساليب العلاج الجشطلتي لا تعمل وحدها وان التركيز على التجارب والمشاعر والوعي ، كل هذه الامور تؤدي الى التكامل في شخصية العميل . وفي العلاج الجشطلتي يكون التركيز على التكامل اكثر من التركيز على التحليل كما هو في العلاج النفسي التحليلي الذي يهدف الى ان المعالج ان لا ينسى اي صغيرة او كبيرة من المقاومة الشعورية مثل الخجل والاحراج ولذلك فان العلاج ليس عملية ممتعة بالنسبة للعميل . والمعالج يكون اكثر اعتبارا للعميل من اصدقائه وانما يكون بصفته المهنية مرشدا نفسيا يساعد العميل لىواجه رغباته واحتياجاته التي كان يبتعد عنها او يتجنبها .

العلاج التفاعلي (ايرك بيرن)

ولد ايرك بيرن في مونريال كندا ، وحصل على شهادة الطب من جامعة ميل عام ١٩٣٥ ، ومارس التحليل النفسي لمدة عشر سنوات وبعد ذلك بعامين عمل كأخصائي إكلينيكي في الطب النفسي في نيويورك ثم التحق في الجيش وهناك مارس العلاج الجمعي وبدأ يطور منهجه، وبعد الحرب استقر في كاليفورنيا ، وفي مطلع الخمسينيات تحولت أفكار بيرن عن التحليل النفسي ، ونشر أول أعماله في تحليل التفاعل عام ١٩٥٧ حيث نشر مقالة في المجلة الامريكية بعنوان : التحليل التفاعلي طريقة جديدة وفعالة في العلاج الجمعي ، كما نشر مقالة بعنوان حالات الأنا في العلاج .

يعتبر بيرن أول من وقف على ظاهرة علاقة الناس كآباء- اطفال - راشدين عندما قرر الاستماع الى عملاءه حيث تعلم ان يترجم ما كان يقوله عملاءه

النظرة للطبيعة الانسانية

- ١- لدي الانسان القدرة في تطوير قدراته الى اقصى درجة ممكنه من الأيام الاولى قد يواجه الفرد صعوبات تمنعه من تطوير قدراته الكامنة
- ٢- واختيار اهداف وسلوكيات جديدة
- ٣- الانسان لديه الوعي
- ٤- الانسان مسؤول ويتميز بحاجاته الى أشكال متعددة من الاتصال والاستجابات من الاخرين في عمليات التفاعل