

الشخصية عند بيرن

هناك ثلاثة أنظمة أساسية تتكون منها الشخصية وهي (أنا الراشد والأب والطفل) وحالات الأنا يمكن ملاحظتها من خلال سلوك الإنسان عندما يسرح أو يجلس ويتكلم أو يفكر بصوت مرتفع وهذه الحالات الثلاث هي كما يلي:

١- **أنا الأب:** كل فرد يحمل بداخله والديه (ارث ابوي وقوانين وممنوعات ومسموحات) ليست الأنا الأعلى الأشياء المعنوية وإنما نتيجة تفاعله الحقيقي والمباشر مع الوالدين فالأنا الأعلى هو مستودع التقاليد (بنائي) والتي يتعلمها في السنوات الخمس الأولى من الوالدين، وظيفة تعليم الأبناء كيف يدركون الحياة فإنه يعلم ابنائه الصراحة والصدق والحوار وتجنب القلق وهنا يدرك العالم بشكل واقعي .

٢- **أنا الراشد:** ويتطور بشكل تدريجي من تفاعل الفرد مع البيئة الخارجية والداخلية لكثير من السنوات، وفيه معلومات من أجل الوصول إلى أحكام حقيقية وتقدير للإمكانيات، وظيفته يعمل كنتيجة لطلب حالات الأنا الأخرى، ولا تتمكن حالات الأنا الأخرى الحصول على الضبط الاجتماعي وصنع القرار إلا من خلال التعاون معه، ويمثل الأنا الراشد كمبيوتر الشخصية

٣- **أنا الطفل:** هنا تختلف عن ما ذكره فرويد بأنها ليست مشوشة بل منظمة بشكل جيد وهي تقرر ما الشيء الذي يجب تسجيله ونقله من الوالدين أو رجال الدين طبقاً لحاجاتها ورغباتها الذاتية ولها أشكال :

- أ- طفل طبيعي حر عفوي (هو الطفل المندفع غير المدرب والعفوي الموجود داخلنا)
- ب- طفل متكيف مطيع مؤدب (مطيع مؤدب مقيد لنا يعمل كاستجابة لإشارات خارجية تأتي من الأب)
- ج- طفل متمرد يقاوم تعليمات الآخرين (يقاوم تعليمات الوالدين) وحالة الطفل مهمة للفرد لكي يشعر بالمتعة

مفاهيم التحليل التفاعلي (بيرن)

١- **التفاعل:** هو ما يحدث بين الأفراد عندما يتقابلون . وان أفضل طريقة لفهم سلوك الشخص يكون من خلال التفاعل الذي يتضمن مثيرات واستجابات بين حالتين محدودتين من حالات الأنا عند الفرد وللتفاعل أشكال عديدة تترتب ضمن احتمالات مثل أب مع أب وأب مع طفل وطفل مع طفل راشد مع راشد .

٢- **الألعاب:** وهي من المصطلحات الهامة في نظرية تحليل التفاعل ومن أكثر الوسائل التي يسعى الفرد من خلالها الحصول على المعززات فالألعاب عبارة عن سلسلة مرتبة من التفاعلات وتحمل في طياتها كلا الرسالتين (اللفظية وغير اللفظية) وتحل الأثر من اللعب بدلاً من الأمن .

٣- **الجوع الحسي:** حاجة الطفل للتلفاف الجسدي والالفة وافتقاره للاتصال الجسدي يؤدي إلى عدم أو ضعف المقاومة للمرض أو الموت .

٤- **قضاء الوقت أو بناء الوقت:** وهي حاجة الفرد لتنظيم الوقت وتجنب الملل وهناك ستة أنواع محتماه من الطرق لقضاء الوقت مثل (الطقوس، الثرثرة، الألعاب، الصداقة، الانسحاب، الأنشطة)

- ٥- **الانسحاب:** محاولة تزويد الفرد لذاته بالمعززات عبر الخيال، إن الفرد الذي يستخدم الانسحاب كأساس للحصول على المعززات يكون غير قادر على الحصول على تلك المعززات من العالم الخارجي، وفي الانسحاب لا يكون هناك اتصال لفظي علني بين شخصين.
- ٦- **الطقوس:** وتكون على شكل تقدير متبادل في العلاقات الاجتماعية وهي اكثر الاشكال أمانا وسلامة في بناء الوقت ومنها التحديات :مرحبا- كيف انت- شكرا لكم
- ٧- **المعززات المثيرة الجوع:** وهي حاجة رئيسية للإنسان تظهر على شكل انتباه الاهتمام سواء كان فسيولوجي او نفسي ويمكن ان تكون المعززات ايجابية او سلبية شرطية او غير شرطية .
- ٨- **النشاط:** اي عمل وسلوك هادف موجه يتضمن قيام الفرد بتنظيم المواقف التي تسمح بإنجاز مطلوبة الفردية .
- ٩- **العلاقات الحميمة:** وهي أكثر مجازفة وأكثر مردوده، وهي مجموعة من التفاعلات الخفية او الظاهرة، وتقود الى نتائج متوقعة وفي هذه العلاقات يتخطى الفرد القيود الاجتماعية .

فنيات الإرشاد والعلاج عند بيرن

- لقد وضع بيرن ثمانية عمليات من خلال عرضه للإرشاد والعلاج الجمعي وان لكل عملية تحذيراتها المصاحبة وقد صنفت اربعة منها كتدخلات بسيطة والاخرى تدخلات متوسطة والتي تكون محاولة لترسيخ الانا الراشدة عند المسترشد وهذه العمليات هي :
- ١- **التساؤل :** ويستخدم حينما يكون المرشد (المعالج) واثقا من استجابة الانا الراشدة عند الفرد ويجب عدم استخدامه كثيرا في حالة الحصول على معلومات سريعة وضرورية .
- ٢- **التحديد :** ويتم من خلال تحديد بعض السلوكيات بوضوح ومحاولة لربط امور معينة في عقل المسترشد وذلك بان يكرر المرشد ما قاله المسترشد وهي تستخدم لوقايتها من انكار ما قاله .
- ٣- **المواجهة :** يستخدم المرشد معلومات ادلى بها المسترشد لكي يحدد التناقضات عنده ان فائدة المواجهة بشكل خاص للإشارة الى التناقضات بين التعابير اللفظية وغير اللفظية
- ٤- **الشرح :** وتستخدم كمحاولة لتقوية النواحي غير الملوثة في الانا الراشدة عند المسترشد ويجب استخدام هذا الاسلوب عندما يكون المسترشد مستعدا والانا الراشدة مستمعة .
- ٥- **التوضيح :** يستخدم التوضيح من اجل توفير المادة للانا الراشدة وهو عبارة عن مقارنة تتبع المواجهة لغرض تعزيز واضعاف التأثيرات غير المرغوب فيها .
- ٦- **التأكيد أو التثبيت :** عندما ترسخ الانا الراشدة للمسترشد فأنه يقدم بعض المبررات يثبتها والتي يعززها المرشد ،المعالج فيما يجب عدم استخدام التثبيت اذا فشلت عمليتي المواجهة والتوضيح
- ٧- **التفسير:** اذا ابتعدت التكنيكات السابقة في النجاح في توزيع الشحنات وازالة التلوث فأن هذا الاجراء قوي وقادر على تفسير السلوك للمسترشد حينما تحاول الانا الفعلية للمسترشد ان تشوه الموقف ان التفسير محاولة لرؤية الاسباب الخفية وراء سلوكياتهم .

٨- **البطورة** : في حالة موقف الانا الراشدة عند المسترشد بالنسبة للانا الراشدة عند المرشد فانا الراشدة عند المسترشد / المريض تقول له بانه يستطيع ان يتوقف عند اللعب وان تؤدي بصورة طبيعية اذا اختار المسترشد ذلك .

العلاقة بين المرشد والمسترشد

- ١- قبول متبادل راشد الى راشد، فيتفقوا على تبادل الاهداف .
- ٢- الاعتبار: حيث يقدم كل فرد منهما للأخر شيئاً مقابل جهد المعالج يقدم مهارات مهنية والعمل يقدم المال .
- ٣- الكفاءة : لدى المعالج التدريب الكافي ويتصف بالإحالة .
- ٤- الشرعية : أي شرعية الاهداف التي سوف تتحقق .
- ٥- إبرام العقد : من أجل التأكيد على المساواة بين المرشد والمسترشد والعقد يشمل على :
*مستوى إداري : حيث يتم فيه توضيح العلاقة بين المرشد والمسترشد
*مستوى مهني :اهداف الارشاد لا تتعارض مع اهداف المرشد الاخرى
*مستوى نفسي أي يؤثر المستوى المهني والاداري على المستوى النفسي، والذي يسعى فيه كل من المرشد والمسترشد لتحديد الاهداف والالتزامات التي تساعد على التقدم .

التفاعل ضمن الشخصية

اولا: التفاعل ضمن حالات الأنا وتشمل :

- ١- التشويش :وينتقل بشكل مشوش من حالة أنا الى أخرى في نفس الموقف .
- ٢- التلوث: وهنا تدخل حالة أنا في حالة أخرى وغالبا يتم تلويث الانا الراشدة بنقد الوالدين .
- ٣- الإقصاء: تسيطر حالة الأنا وتمنع الحالات الاخرى مثل ان تسود حالة الأنا الأب .

ثانيا: تحليل التفاعل ويشمل:

- ١- **التفاعل تكاملي** : تأتي الاستجابة من حالة الأنا التي وجهت لها الرسالة وتعاد الى نفس حالة الاب التي ارسلت الرسالة. مثال الزوج يوجه الكلام لزوجته انطلاقا من انا الراشد وزوجته تستجيب انطلاقا من انا الراشد .
- ٢- **التفاعل المتقطع**: ويحدث عندما توجه الرسالة الى حالة انا وتأتي الاستجابة الى حالة أنا أخرى غير متوقعة الرسالة ،مثال يقول نكته لزوجته ، وهي تستجيب بدلا من انا الطفل بأنا الراشد على اعتبار ان الزوج كان يستهزئ بها ، مما أدى الى ضيقها .
- ٣- **التفاعل الخفي** : يحاول الفرد إظهار عكس ما يخفي هنا رسالة محكية تحمل رسالة نفسية ، أي ان الاتصال يكون على مستويين : رسالة نفسية بمعنى ان الشخص يقول شيئا ويعني شيئا اخر ، ورسالة محكية وهي تخفي في طياتها الرسالة النفسية المخفية

ثالثا: تحليل الالعاب

هي تخفي تفاعلا خفية او متقاطعة ولا تسمح للعلاقات الحميمة بالظهور وهناك طرق لفهم ديناميات الالعاب :

- ١- التحليل الشكلي او الرسمي للعبة وهنا يتم تحليل الفوائد
- ٢- الدراما الثلاثية وترتكز على موقف الخداع والابتزاز ومواقف اللعبة

- ٣- رسم اللعبة التبادلي وهنا تشخيص لحالات الانا والتأكيد على المستوى النفسي في الاتصال
- ٤- الرسم المتكامل وهنا تحديد حالة الانا لكل لاعب
- ٥- المعادلة وتصف سير اللعبة والخطوات القادمة تحليل النص وهنا يتم تحليل خطة الحياة

العلاج العقلاني الانفعالي (ألبرت اليس)

هو محاولة إدخال المنطق والعقل في الإرشاد والعلاج النفسي. أو بمعنى آخر علاج اللامعقول بالمعقول وتبني فلسفة للحياة أكثر عقلانية.

تعريفه :

هو علاج مباشر موجه يستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة المريض على تصحيح معتقداته غير العقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي الى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي.

واضح هذا نوع من العلاجات النفسية هو ألبرت اليس Albert Ellis عالم النفس الإكلينيكي والذي أسماه في بادئ الأمر باسم (العلاج النفسي العقلاني) وكان ذلك في عام ١٩٥٨م ويتبع اليس في طريقته العلاجية الفرويديون الجدد لأنه في الأصل من أنصار التحليل النفسي إلا أنه يختلف معهم، ويختلف تماماً مع التحليليين. في أن الاستبصار والوعي والشعور والحوادث المبكرة التي يتعرض لها الطفل في الخمس السنوات الأولى تلعب دور في التأثير على انفعالات الفرد إذ يرفض ويعارض فالحبرات المبكرة في رأيه أنها ليست الوحيدة التي تسبب الاضطراب الانفعالي وإنما هي اتجاهات وأفكار الفرد حول هذه الخبرات. لهذا فهو يركز على التفكير ونظام الاعتقاد كأسس في علاجه وحله للمشكلات التي تعترض الفرد

مسلّماته:

يقوم العلاج العقلاني الانفعالي على عدة مسلّمات خاصة بطبيعة الإنسان وتفسير سلوكه ومصدر اضطرابه.

١- الإنسان كائن عاقل متفرد في كونه عقلائي أو غير عقلائي وهو حين يتصرف بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة.

٢- أن الاضطراب النفسي الانفعالي والسلوك العصابي ينشأ عن التفكير غير العقلاني (غير المنطقي).

٣- ينشأ التفكير غير العقلاني (غير المنطقي) في التعليم غير المنطقي المبكر والذي يكون الفرد مهياً بيولوجياً والذي يكتسبه بصفة خاصة من ولديه أو من المجتمع أو الثقافة.

٤- الفرد يعبر عن فكره مستخدماً الرموز واللغة ولأن الفكر يصاحب الانفعال فحين يكون الفكر مضطرباً صاحبه انفعالاً مضطرباً وكان الفرد يحدث نفسه دائماً بالفكر غير المنطقي ويترجمه في شكل سلوك مضطرب.

٥ - الإنسان لا يضطرب بسبب الأحداث والوقائع بل نتيجة لوجهة نظره الخاصة عن هذه الأحداث فتفكيره هو الذي يلون المدركات بجعلها تبدو حسنة أو سيئة، نافعة أو ضارة،

٦- ينبغي مهاجمة الأفكار والانفعالات السالبة أو القاهرة للذات والتي تقوم على أساس غير عقلائي وغير منطقي ويمكن دحضها وتعديلها الى أن تكون موجبة وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً وعقلائياً.

ويقرر البرت أليس أن كل المشاعر المضطربة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بواحد أو أكثر الأفكار غير المنطقية.

١- **ما يتعلق منها بالذات** : إذ يقول الفرد لنفسه ينبغي علي أن أؤدي أداءً جيداً، وأن ألقى القبول والرضا عن كل ما أقوم به و إلا فإني أكون فاشلاً.

٢- **ما يتعلق منها بالآخرين** : إذ يقول الفرد على الآخرين أن عليهم أن يتصرفوا اتجاهي بلطف وعدالة. وإلا فإنهم غير منصفين بل أنهم مضطربون

٣- **ما يتعلق بها بالظروف** : إذ يقول (أو يعتقد) أن الظروف المحيطة ينبغي أن تظل حسنة وميسرة حتى أحصل على كل ما أريده دون جهد مني والافان الحياة مملّة. وفي صياغته الأولى لنظريته (العلاج العقلاني الانفعالي) وضع البرت اليس (٣) فروض أساسية لفهم هذه الطريقة:

الأولى : أن التفكير والانفعال بينهما صلة وثيقة.
الثانية : أن الصلة بينهما (التفكير والانفعال) من القوة بحيث إن كلاً منهما يرافق الثاني وأنهما يتبادلان التأثير على بعضهما البعض. وفي بعض الاحيان فانهما يكونان نفس الشيء.
الثالثة : أن كلاهما (التفكير والانفعال) يميلان الى أن يكون في صورة حديث ذاتي أو عبارات داخلية. وأن هذه العبارات التي يقولها الناس لأنفسهم تصبح هي نفسها أفكارهم وانفعالاتهم.