

مارتن آدمز
إيمي فان ديورزنو

مهارات في الإرشاد الوجودي والعلاج النفسي

SKILLS IN
EXISTENTIAL
Counselling & Psychotherapy



ترجمة: د. عبد السلام الأسمرى

مكتبة



Skills in Existential Counselling & Psychotherapy

Emmy van Deurzen & Martin Adams

مكتبة
t.me/soramnqraa

مهارات في الإرشاد الوجودي والعلاج النفسي

إيمي فان ديورزنو ومارتن آدمز

ترجمة: د. عبد السلام عبدالله الاسمري

صفحة

طفرة



الطبعة الأولى: 2024

الترقيم الدولي:

978-603-92171-4

رقم الإيداع:

1445/17406

الكتاب

مهارات في الإرشاد الوجودي والعلاج النفسي

المؤلف

إيمي فان ديورزنو ومارتن آدمز

© Emmy van Deurzen and Martin Adams 2011, 2016



Copyright © 2022 by page-7.com

حقوق الترجمة العربية محفوظة

© صفحة سبعة للنشر والتوزيع

E-mail: admin@page-7.com

Website: www.page-7.com

Tel.: (00966)583210696

العنوان: الجبيل، شارع مشهور،

المملكة العربية السعودية

مكتبة

t.me/soramnqraa

جميع آراء المؤلف الواردة في هذا العمل وخلافه تعبر عنه وحده وليست مسؤولية دار النشر أو أي جهة أخرى متصلة بها من الجهات والهيئات الثقافية التنظيمية أو المانحة وغيرها.

تستطيع شراء هذا الكتاب من متجر صفحة سبعة

www.page-7.com

--
كما هو الحال دائماً، إلى بيني وديقي.....

«حياة عديمة التجارب لا تستحقّ أن تُعاش»

سقراط

المحتويات

5	المحتويات
6	قائمة الأشكال والجداول
7	عن المؤلف
8	إقرار
11	مقدمة المترجم
15	مقدمة الطبعة الثانية
27	الفصل الأول : إطار العمل للعلاج الوجودي
69	الفصل الثاني : الشخص المعالج
87	الفصل الثالث : العمل الفينومينولوجي : لب العلاج الوجودي
123	الفصل الرابع : تنمية اتجاهات وجودية
147	الفصل الخامس : من النظرية إلى التطبيق
197	الفصل السادس : ما هو المهم حقاً للعمل
233	الفصل السابع : إجراءات العلاج الوجودي
279	الفصل الثامن : تطبيقات تقديم المشورة والعلاج النفسي
321	الفصل التاسع : القضايا والتحديات المهنية
341	الفصل العاشر : الخلاصة (وضع الأشياء كلها معاً)
347	معجم المصطلحات الوجودية
359	الملحق
359	مزيد من القراءات، والروايات، والأفلام
367	المراجع

قائمة الأشكال والجداول

الأشكال

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| شكل 1،1 الأبعاد الأربعة للوجود | 1.1 |
| شكل 1،2 شريط الرسوم المتحركة الفكاهي | 1.2 |
| الشكل 5،1 أربعة مستويات مترابطة | 5.1 |
| بوصلة المشاعر | 5.2 |
| الشكل 5،3 الدائرة الوجودية للأصالة | 5.3 |
| الشكل 8.1 الجوانب الوجودية للإشراف | 8.1 |

الجداول

- | | |
|--|-----|
| جدول 1،1 . الممارسون الوجوديون | 1.1 |
| جدول 1،2 تناقضات الوجود الإنساني | 1.2 |
| الجدول 6.1 نظرة عامة إلى الصراعات والتحديات والمفارقات للأبعاد | 6.1 |
| الأربعة | |
| تأثير البيئة في العلاج | 7.1 |

عن المؤلف

إيمي فان ديورزن: تُعدّ مرجعية عالمية في المنهج الوجودي، أسست كلاً من المدرسة في جامعة ريجنت والمدرسة الجديدة للعلاج النفسي والإرشاد في الأكاديمية الوجودية، والتي تواصل الآن العمل بها وتوجيهها إلى جانب عملها الخاص ممارسة في المركز نفسه.

مارتن آدمز: ممارس للعلاج، ومُشرف ومحاضر في كلية العلاج النفسي الجديد وجامعة ريجنت، وكلتاهما في لندن، وهو أيضاً نحات.

إقرار

كما هو الحال مع الإصدار الأول، نود أن نعترف بالفضل الذي ندين به للمعلمين والزملاء السابقين الذين شجعونا على الاستمرار في استكشافاتنا الوجودية على مر السنين، ونحن مدينون لأولئك الذين اختلفنا معهم جميعهم؛ لأنهم ساعدونا على تحسين أفكارنا وتوضيحها بطرق لم تكن في الحسبان.

نود أيضًا أن نشكر عملاءنا ومتدربينا في الماضي والحاضر الذين ربما قاموا بعمل أكثر مما كانوا يعتقدون، فحكمتهم وشجاعتهم تتجسدان في هذه الصفحات.

نود بشكل خاص أن نشكر الموظفين والطلاب والمتدربين في المدرسة الجديدة للإرشاد والعلاج النفسي جميعهم؛ فأنتم من أوائل من طلب منا شرح الجوانب العملية للعلاج الوجودي وتوضيحها بطرائق أكثر تحديدًا ودقة.

وعلى المنوال ذاته نود أن نشكر الزملاء في المجتمع الوجودي الدولي جميعهم الذين أجرينا معهم مناقشات حول نظرية المعرفة. وأخيرًا وليس آخرًا الممارسة العلاجية كانت في قلب كل ما قمنا به. نقاشاتنا المثمرة كلها اشتملت على التساؤل، وأولئك الذين اختلفوا معنا أو ناقشونا فدائمًا طرحوا أفضل الأسئلة، وهذه هي الطريقة التي تتقدم وتُنقل بها المعرفة.

وبالنسبة إلى هذه الطبعة نود أن نشكر الذين ساعدوا في تقديم مقاطع الفيديو جميعها في مواقع الويب المرفقة مع العمل، من خلال الموافقة على إجراء مقابلات حول اهتماماتهم وتجاربهم وشغفهم.

أخيرًا نريد أن نعترف بحب ودعم زَوْجَتَيْنَا، بيني وديقبي اللتين دونهما وببساطة لم يكن ليكتب هذا الكتاب.

مواقع الويب المرفقة

قم بزيارة

<https://study.sagepub.com/skillsexistentialcounselling2e> to find additional resources for students.

شاهد مقاطع الفيديو للمؤلف والتي تعرض مناقشات حول المفاهيم والنظرية الرئيسة في الممارسة العملية؛ لتعزيز التفاهم وتسهيل التعلم، والمساعدة على إعادة النظرية إلى الحياة.

يأتي هذا الكتاب في إطار المساهمة في إثراء المحتوى النفسي العربي ومحاولة متواضعة لردم جزء بسيط جدا من الهوة المعرفية في مجال العلاج النفسي خاصة وفي مجال العلوم الإنسانية عامة ويستهدف كل المهتمين بفهم الإنسان بشئٍ مجالاتهم وتخصصاتهم الدينية والفلسفية والنفسية وغيرها.

وبداية أود أن أشير إلى أن الأفكار والمفاهيم التي وردت في ثنايا هذا الكتاب تقبل النقاش والقبول بدرجاته والرفض بدرجاته، وذلك لأنه ليس لأحد منا مزية في امتلاك الحق الكامل أو الصواب المطلق عندما يتعلق الحديث بالإنسان وغموضه وإمكانياته وضعفه وقوته وهو الوجود العاقل الحقيقي الوحيد في هذا الكون فهو مركزه ومنه تنشأ كل التفسيرات والتأويلات لكل ما يحيط به فالوجود يسبق الجوهر كما أشار سارتر. والفلسفة الوجودية بشقها المؤمن الذي يمثله كركيغارد والآخر الملحد الذي يمثله نيتشه تعد أحد أشكال الفلسفة المفيدة والتي تجعل من الإنسان موضوعها الرئيسي بعيدا عن فلسفة المفاهيم التجريدية أو التبسيطية أو نمط الفلسفة غير النافعة، بل إنها تناول مفاهيم تمس الحياة اليومية للإنسان ومرضه وفرحه وحزنه ومدة بقائه وتهتم كذلك بالعوالم المادية والاجتماعية والشخصية والروحانية التي تمتزج بها حياتنا.

وتكمن أهمية هذا الكتاب في النقاط التالية:

إنَّ الظاهرة النفسية تحدث في سياق ثقافي ولا تحدث في الفراغ وكل سياق له ما يميزه ويجعله مختلفا عن غيره والسياق الثقافي معنى واسع يجمع الدين والعادات والتقاليد والموروثات واللغة والأساطير والمقولات وغيرها من الظواهر والعلاج النفسي إحدى هذه الظواهر وموضوعه الإنسان والذي يمثل بؤرة الوجود

وموضوع كل السياقات وفضاءاتها. والمنظورات العلاجية السائدة مثل العلاج السلوكي الذهني والتي أثبتت جدواها عبر الممارسة القائمة على الدليل إلا أننا كمتلقين وممارسين لها نغفل عن السياق الثقافي الذي نشأت فيه وانطلقت منه النظرية وعليه قد تواجه هذه الممارسة صعوبات ميدانية قد لا يعود معظمها الى أصل النظرية ولكن لاختلاف السياق الثقافي الذي يفسر فيه الإنسان في الغرب عنه في الشرق وكيف يقرأ نفسه ويقرأ العالم من حوله وكيف يفسر ما يحدث له في حال الصحة والمرض ومفاهيم النجاح والفشل ومفاهيم الفرد والمجتمع وغيرها من المفاهيم التي لا بد من قراءتها ضمن سياق الفرد وثقافته ودينه وعاداته وعلاقاته وقد لمست من خلال ممارستي للعلاج النفسي بعض هذه الصعوبات. ويعطينا العلاج النفسي الوجودي والنابع من الفلسفة الوجودية الفينومينولوجية نافذة على حديقة غناء مليئة بعصارة الفلاسفة والحكماء والمهتمين بفهم الإنسان عبر التاريخ البشري. وعليه تجدر الإشارة هنا إلى أن الموجه الثالثة من العلاج السلوكي الذهني والعلاج الجشطلتي وغيره قد استفادت من المنظورات الوجودية ومن الفينومينولوجيا وحدثت كثيرا من مفاهيمها.

تعتبر إيمي فان دورزن من الأسماء المرجعية في العلاج النفسي الوجودي في الوقت الراهن وقد بني هذا الكتاب ليكون أداة تربط بين المهم فقط من الجسم الضخم من النظرية الوجودية وما هو قابل للتطبيق فهي تقدم مع زمليها دليلا بخطوات منظمة لكل من أراد أن يفهم هذا المنظور وهذا العلاج نظريا وعمليا.

يعتبر الإنسان أهم من المنظور العلاجي بل ويأتي قبله ولا يمكن أن يفهم من زاوية واحدة أو عبر نظرية واحدة وعليه لكي يزداد فهمنا لأنفسنا وللآخرين نحتاج إلى مفاهيم من كل المجالات وأن لا يبقى العلاج النفسي خصوصا في بناء المفاهيم والنظريات حكرا على المتخصصين في علم النفس والطب النفسي والمنحى الوجودي يمنحنا هذه المرونة ويستفيد من كل المحتوى الإنساني الديني والفلسفي عبر التاريخ من شتى الاتجاهات لصالح الإنسان وخيره. وبناء على ما سبق يقدم

لنا العلاج النفسي الوجودي هذا الجسر الواصل بين علماء الدين والفلسفة واللغة والنفس ليسهموا جميعاً في مفاهيم تصاغ بحسب السياق الثقافي الخاص بكل مجتمع وأن نعيش شعور الاتصال الإنساني المستمر عبر الزمن والنهل من الحكمة البشرية المترامية.

ومن أهم المصطلحات التي تم تناولها في الكتاب هو مصطلح الفينومينولوجيا والذي صاغه هوسرل ويعد عماد العلاج الوجودي وقد ترددت كثيراً في قبول الترجمة العربية المقابلة لهذا المصطلح وهي الظاهراتية وعلم الظاهرة ومشاكلها وذلك لعدم تمثيلها العميق والشامل والرشيق للمفهوم الذي أشار إليه هوسرل - على أقل تقدير في رأي - وتداخلها مع معاني عربية ومفاهيم أخرى كثيرة تشوش المعنى وعليه اخترت النقل الصوتي للكلمة وقد احتوى الكتاب تعريفاً بمصطلح الفينومينولوجيا في أكثر من موضع.

أخيراً يضمُّ هذا الكتاب معجماً لأهم المصطلحات الوجودية أنصح بالاطلاع عليه والذي يساعد القارئ الكريم في إدراك مقصود تلك المفاهيم عندما يتواجه معها في ثنايا النص.

عبد السلام عبدالله

مقدمة الطبعة الثانية

عندما أكملنا الإصدار الأول من هذا الكتاب لم نتوقع أن تأتي الطبعة الثانية بهذه السرعة، إن نشر هذا الإصدار الجديد بعد فترة وجيزة من الإصدار الأول هو شهادة على شعبية دولية ومتزايدة للنهج الوجودي في الاستشارة والعلاج النفسي. تُرجمت الطبعة الأولى إلى الدنماركية والبولندية واليونانية والكورية والفارسية والتركية، ونالت إشادة لوضوحها، آملين أن تكون هذه الطبعة أكثر وضوحًا، نحن نؤمن بميزة الوضوح، ونعتقد أنه إذا كان لا يمكن التعبير عن شيء بوضوح لربما أيضًا لم نفكر فيه بوضوح؛ إذ يمكن للوضوح بالتأكيد أن يُسهّل على الناس الاختلاف والمناقشة، وما دام أن المعنى الذي نطرحه واضح، فتتوقع أن يكون ذلك محل ترحيب، فهذه هي الطريقة التي تتقدم بها المعرفة الإنسانية.

كشفت دراسة استقصائية حديثة عن انتشار العلاج الوجودي في أنحاء العالم كلّ (كوريا وآخرون، 2014م)، وأن العلاج الوجودي قد تأسس رسميًا في 131 مؤسسة للعلاج الوجودي في 42 دولة في القارات الست جميعها، وقد اجتمع ممثلون من معظم هذه البلدان والمنظمات، بتشجيع من المدرسة الجديدة للعلاج النفسي والإرشاد في لندن عام 2015م، في المؤتمر العالمي الأول للعلاج الوجودي، وشكلوا منظمة دولية بمسمى الاتحاد العالمي للعلاج الوجودي (WCET)، وعقد المؤتمر العالمي الثاني للعلاج الوجودي في بوينس آيرس عام 2019م.

كانت إحدى النتائج الملموسة للمؤتمر هي استكمال المشروع الذي بدأه ستيفن دايموند قبل المؤتمر؛ للتوصل إلى تعريف تشاركي للعلاج الوجودي؛ إذ انتهى من ذلك بعد المؤتمر بمساهمة حوالي 100 معالج وجودي من أنحاء العالم كلّ، ويمكن قراءته في الموقع الإلكتروني المرفق.

في الفترة القصيرة التي مضت منذ صدور الطبعة الأولى من هذا الكتاب، تطور عالم العلاج الوجودي، ومن المؤكد أن المؤتمر العالمي وكل من شارك فيه ساعد على ذلك، ونعتقد أن هذه الطبعة تعكس روح الأهمية والتعاون - إذا لم يكن في الأمر تناقض في المصطلحات - فهو جزء من طبيعتنا الوجودية أن نكون في تدفق مستمر ودينامي، وكما أشرنا في الطبعة الأولى، فإن الإطار الأساسي للظواهر الوجودية يسمح بمرونة كبيرة حول مبادئها الأساسية؛ وبسبب هذا، تطور العلاج الوجودي في مختلف الاتجاهات وفي مختلف الأوقات والأماكن، وسيستمر بالتحسن. إن العلاج الوجودي ليس ملكًا لأحد، إنه حساس للغاية للسياق، وبناءً على ذلك فهو قابل للتكيف بدرجة كبيرة مع الظروف المحلية. استخدم «كوريا وآخرون» من أجل إجراء المسح الخاص بهم حول نماذج العلاج الوجودي، فقد استخدموا الإطار الذي أشرنا إليه في الطبعة الأولى، إذ قسّموا العلاج الوجودي إلى أربعة فروع: التحليل الوجودي (Daseinsanalysis)، والنهج الوجودي الإنساني، والنهج الوجودي الفينومينولوجي⁽¹⁾ (الذي كان يشار إليه سابقًا باسم المدرسة البريطانية للتحليل الوجودي)، والعلاج بالمعنى.

استمرت هذه المسارات المختلفة في التطور كلّها، وأصبحت بعض المسارات أكثر وضوحًا مما كانت عليه من قبل، فقد أُجري بحث إضافي مفيد حول أوجه التشابه والاختلاف بين المسارات بوساطة (كوريا وآخرون، 2014)، فقال الفيلسوف مارتن هايدجر: «إننا لا نستطيع التحرك بشكل أصيل نحو المستقبل إلا بالإصرار والحدس لا بالخوف والسيطرة ويتحقق ذلك عبر مسؤوليتنا عن ماضينا وعدم إنكاره أو التقليل من أهميته»، وبطريقة مماثلة يُدخل كل معالج وجودي ماضيه في تفسيره الشخصي للعلاج، فربما أحدنا يأتي من خلفية في الفلسفة أو الأهمية⁽²⁾،

(1) مصطلح رئيسي في الكتاب وأختار المترجم أن يكتفي بالنقل الصوتي للكلمة كما هو مشهور في كثير من المراجع لأن الترجمة العربية المقابلة له: هي علم الظواهر أو الظاهراتية تؤدي إلى لبس وإبهام وتداخل مع مفاهيم أخرى في اللغة العربية وفي ثنايا الكتاب شرح لهذا المفهوم.

(2) أنصار الأهمية: ويطلق عليهم الأمميون، ويعتقدون عمومًا أن البشر يجب أن يتحدوا عبر الحدود الوطنية أو السياسية أو الثقافية أو العرقية أو الطبقية؛ لتعزيز مصالحهم المشتركة

وواحد يأتي من خلفية في التحليل النفسي والعمل المجتمعي.

هذا الكتاب يحتوي على هذه الخيوط المنسوجة في فهمه للعلاج الوجودي، فكلانا يعمل بثبات ضمن التقليد الوجودي الفينومينولوجي، وقد تطور هذا التقليد إلى فروع مختلفة؛ أحد فروعه يمثلته إرنستو سبينيلي ونهجه القائم على العلاقات المتداخلة، والذي يستند إلى اهتمامه السابق بكارل روجرز، الذي أكد فيه المفاهيم العلائقية والتجريبية. على النقيض من ذلك، فإن الاتجاه الذي نمثله في هذا الكتاب هو علاج وجودي أكثر فلسفية، ويعمل مع المبادئ الفينومينولوجية، والتأويلية، والحدسية، والجدلية. «ميك كوبر»، استعرض مجموعة من العلاجات الوجودية عام (2017م)، وقام في هذه الأثناء بتطوير إطار متعدد للممارسة العلاجية التي تركز أيضاً إلى مبادئ وجودية متفقة مع المناهج الوجودية الفينومينولوجية، ويعتمد تفسيره على خلفيته في تقاليد العلاج النفسي المرتكز على العميل، وربما الأهم من ذلك هو قيمة إجراء بحث في العلاج الوجودي وضرورته بالإضافة إلى الاهتمام بالعدالة الاجتماعية، ونعدّ عمله متوافقاً مع أعمالنا.

نعتقد عند كتابة هذه الطبعة أنه وبالرغم من أن مَنْ حرَّرها يعتبران كاتبين من المدرسة الفينومينولوجية الوجودية، فإن المهارات وطرق التفكير والمواقف الفلسفية المجسدة في هذا الكتاب نشأت عبر الفروع الأربعة للعلاج الوجودي، والتي تشكل الشجرة الوجودية، وقد نشأت خصائص المدرسة الفينومينولوجية الوجودية من التقاء تيارين هما الفلسفة القارية⁽³⁾، والتي كانت تميل إلى كونها مجردة للغاية وصعبة الفهم، والمدرسة التجريبية البريطانية التي كانت تميل لأن تكون عملية للغاية، وبالتالي فإن لها فوائد مشتركة تتمثل في الوضوح والصرامة الفلسفية.

لقد كان هناك الكثير من الجدل على مر السنين حول الاختلافات والتشابهات الملحوظة بين العلاج والإرشاد، وعلى الرغم من وجود نقاط مفيدة يجب توضيحها

(3) الفلسفة القارية هي: اسم لفترة تمتد مئتي سنة في تاريخ الفلسفة، وبدأت نشر الفلسفة النقدية لكانط في ثمانينيات القرن الثامن عشر.

في كلا الجانبين - نظرًا لطبيعة هذا الكتاب وعنوانه - فإننا نستخدم كلمات «المرشد»، «المعالج»، و«المعالج النفسي»، والكلمات المشتقة منها بالتبادل.

كانت هناك مزايا كبيرة لانتشار الأفكار الوجودية، ونحن سعداء وفخرون جدًا كوننا جزءًا من الفهم الأكبر الذي أحدثه هذا الأمر، ولكن مثل كل شيء في الحياة كان للأمر ضريبة؛ وهي أن كثيرًا من الناس يدعون أنهم وجوديون في توجهاتهم، ومن الممكن - بالتأكيد - أن يكونوا على حق في عمل إعادة تنسيق لمفاهيمهم، ولكن يبدو أيضًا أن بعض سوء الفهم حول العلاج الوجودي قد تسلسل، ونحن نحاول معالجة هذه الأمور بطرق مختلفة في هذه الطبعة، ويعتبر ويُعتبر الإنسان أهم من المنظور العلاجي ويأتي قبله؛ لذا فإن الاعتراف بإنسانية بعضنا بعضًا هو ما نفعله عندما نتصرف بشكل أخلاقي، وبصرف النظر عن المنظور العلاجي فإننا جميعًا نعرف كيف يبدو العمل الأخلاقي.

في جزئية المهارات «ماذا نفعل ولماذا نفعل ذلك؟» وهو موضوع هذا الكتاب، من الواضح أنه لا يوجد سوى عدد محدود من المهارات المتاحة للمعالجين؛ لذا فمن المحتمل أن يكون هناك بعض التداخل والقواسم المشتركة بين النماذج العلاجية المختلفة، وهذا المجال يمكن أن يكون فيه ارتباك وسوء فهم.

إحدى الطرق التي قد يحدث بها سوء الفهم هي عند إخراج الموقف من سياق الفلسفة الوجودية الفينومينولوجية بشكل كامل، ثم تطبيقه في سياق مختلف لا يشترك معه في افتراضاته الأساسية حول الإنسان، إذا شَبَّهنا هذا الأمر بالطهي فإن مجرد استخدام الريحان الطازج لا يجعلك طبَّاخًا إيطاليًا. إن الاتساق في الكيفية التي نكتشف بها الأشياء ونوع الأدلة القيِّمة لنا أمر مهم للحياة الفاعلة، وفي الفلسفة نسمي هذا «نظرية المعرفة»، فمجرد وجود طريقتين علاجيتين تدعمان مهارة معينة لا يعني أنها تفعلان ذلك للأسباب نفسها، والسبب المختلف عادة يعني تأثيرًا مختلفًا؛ لأن البشر لا يعملون على مبادئ حتمية بسيطة، وكما يكون القصد والعمل متماسكين، فيجب أن يقوموا على الصورة نفسها وكذلك المبادئ نفسها.

في هذه الطبعة تناولنا عددًا من القضايا المهمة، وأوضحنا كيف ينظر المعالجون الوجوديون إلى هذه القضايا، ونأمل أن يؤدي هذا إلى توضيح بعض حالات سوء الفهم التي نشأت، وقد تم توزيع هذه الأمور في النص كاملاً، وتسلط الضوء على أهمها.

يدور هذا الكتاب في المقام الأول حول مهارات الإرشاد الوجودي والعلاج النفسي، ولا يمكن في كتاب مثل هذا عدم استخدام كلمات مثل «النظرية» و«الممارسة» و«المنهج»، فهذه الكلمات وغيرها تتشابه فيما بينها بما فيه الكفاية، ولكن مثل أي كلمات متشابهة بعد زمن ننسى ما الذي كانت تشير إليه، هذا لو عرفنا حقًا، ونبدأ باستخدامها بشكل مزدوج، وبالتالي بشكل غير دقيق، وهذا أيضاً يؤدي إلى الارتباك؛ لذا إليك بعض التعريفات التي من المفيد أن نأخذها في الحسبان.

تسعى النظرية إلى وصف ما تلاحظه وشرحه، والتنبؤ بما سيحدث، وتطوير النظريات بالملاحظة، واستخلاص العوامل المشتركة، وتطوير سؤال حول العلاقة بين العناصر التي لوحظت، واختبار ذلك، وتقييم النتيجة وتعديل النظرية وفقاً لذلك. النظرية هي تجريد؛ لذلك تُجرى التعميمات وتوضع القواعد والمبادئ التي من شأنها دائماً تبسيط تعقيد البيانات الأصلية، وهذا أمر ضروري لكنه يأتي على حساب الدقة. توجد طريقة أخرى للتفكير في النظرية وهي تصوُّرها كخارطة، ولكن علينا أن نتذكر أن الخارطة ليست مثل المكان الحقيقي، الخرائط جزئية فقط؛ فهي ليست قديمة فقط، بل ليست بحجم المنطقة نفسها أبداً، لا يمكن لأي خارطة أن تحتوي كل شيء، فهي مصممة لإظهار أشياء معينة والتغاضي عن أخرى، ويوجد عدد من أنواع الخرائط يُظهر كل منها نطاقاً مختلفاً من الميزات بمقاييس مختلفة، تهدف كل خارطة إلى إظهار واقع من نوع معين لسبب وهدف معين وفي وقت معين. إنه سياق محدد وإذا لم يأخذنا التشبيه بعيداً، فإنهم جميعاً ينظرون إلى المنطقة رأسياً من الأعلى كما لو كانت وجهة النظر الوحيدة، مع أن الواقع ليس كذلك، واتُّخذت خيارات مسبقة في هذه الخرائط بشأن العوامل التي يجب مراعاتها

وملاحظتها وإعطاؤها أهمية. هذا هو الحال مع النظريات؛ فإذا لم يكن من الممكن تعديل النظرية من خلال الخبرة اللاحقة فهي ليست مفيدة؛ أي أنه لا يمكن استخدامها حرفياً وتتحول من كونها نظرية إلى عقيدة أو خرافة أو تكهنات أو اعتقاد. في كل لحظة من حياتنا نحن نختبر النظريات ونضعها، إلا أننا عادة نسميها التعلم والفهم، علاوة على ذلك، فإننا في الحياة نستفيد من وجود وجهات نظر متعددة، من أعلى، ومن الجانب، ومن أسفل، ومن وجهة نظر الآخر، وما إلى ذلك، إنها الطريقة التي نبنى بها رؤيتنا للعالم. كلما زاد عدد وجهات النظر التي يمكننا استيعابها، أصبحت رؤيتنا للعالم أكثر اكتمالاً ومرونة، ما دام أننا نتذكر أن النظرة الكاملة للعالم غير ممكنة على الإطلاق، فمعرفتنا دائماً جزئية، الحياة الناجحة تدور حول الاكتشاف لمعرفة الطرق غير المكتملة والمتوالية.

وبشكل أكثر تحديداً، تحتاج النظرية العلاجية إلى تلبية أربعة معايير: ذكر الافتراضات طبيعة الشخص، وأن تكون قادراً على شرح كيفية اكتساب الخصائص، وشرح كيفية ديمومة هذه الخصائص، واقتراح طرق عملية لتغيير هذه الخصائص بما يتوافق مع الفرضيات الأساسية، نحن الآن على دراية بالطرق الإلكترونية عن طريق برامج رسم الخرائط لتحديد مواقعنا، ولكن ما يزال «جوجل إيرث وستريت فيو»، (Google Earth & Street View) تطبيقين افتراضيين وانتقائيين وليساً بديلاً عن وجودك في المكان نفسه، والسؤال الذي من المفيد أن نطرحه هو: «إذا كان هناك في العلاج ما يشبه نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) فماذا يمكن أن يكون؟» علينا أن نضع في افتراضنا أننا في الحياة نستفيد من وجود وجهات نظر متعددة.

ومن الأشياء التي لا يُعترف بها في كثير من الأحيان هو أن النظريات جميعها تعتمد على نظريات كيفية صنع النظريات. وجهات النظر والنظريات العلاجية الأخرى لا توضح على الإطلاق كيف استمدوا الأفكار التي تُشكّل نظرياتهم، وفي هذه الأيام التي تتسم بالممارسات القائمة على الدليل والتسلسل الهرمي للأدلة، يعد

هذا التوضيح أحد الأمور المهمة. إنّ العلاج الوجودي صريح وشفاف تمامًا فيما يتعلق بنوع الأدلة التي يعتمد عليها، والشيء الوحيد الذي يجعل نظريته مختلفة عن النظريات الأخرى جميعها هو أنها تعتمد دائمًا على طريقة البحث الفينومينولوجية. يزدهر التفكير الوجودي بالنقاش، لكن النقاش لا يمكن أن يكون مثمرًا إلا إذا كانت أسس النقاش واضحة، فقد يختلف المرء مع مبادئ الفلسفة الوجودية، لكن الأمر الأكثر أهمية هو معرفة سبب الاختلاف.

لطالما كان المعالجون الوجوديون متشككين فيما يسمى التقنيات العلاجية، وذلك لسبب وجيه لخصه فيكتور فرانكل قائلاً: «لا يمكننا أن نرى المعالج فنيًا إلا إذا كنا ننظر من البداية إلى المريض باعتباره آلة» (2000: 26). الفنيات في أبسط صورها هي وصف محدد لما تفعله في ظرف معين لتحقيق نتيجة معينة، إنها طريقة لتفعيل مبدأ نظري، لكن الخطر يكمن عندما نقوم بميكنة⁽⁴⁾ الغاية إلى فعل وتعميمها لتصبح فنيات علاجية، فإننا لا نزيل العميل فحسب من المعادلة، بل نزيل العلاقة أيضاً، وهذا يتعارض مع مبادئ العلاج الوجودي جميعها التي تركز على المعنى الإنساني الحي واتساق موقف المعالج وقصده. يصبح الفعل فنيات علاجية عندما تكون هناك فجوة بين الاعتقاد والممارسة؛ عندما نقوم بشيء ما يعتبر أقل من الاهتمام الكامل بالعميل أو الالتزام الشخصي به، وعوضاً عن التركيز على العواقب غير الإنسانية للفنيات العلاجية، يميل المعالجون الوجوديون إلى الاعتماد -بدلاً من ذلك- على مرجعية تجربتهم الخاصة ونزاهتهم وقيمهم. المصطلحات الأفضل هنا هي «المهارات» أو «الممارسة» (أو التطبيق العملي) للإشارة إلى الطريقة التي ننفذ بها معتقداتنا ونمتلكها، ونعتبر هنا أن الحياة الناجحة عبارة عن عملية اكتساب للمهارات وليس الفنيات، فالفنيات مجرد أدوات، والمهارات هي طرق مملوكة للوجود؛ وهي كيف نعيش كينونتنا، وعلى سبيل المثال لا تكون المطرقة مفيدة إلا إذا كنت تمتلك المهارة الكافية لاستخدامها. وإلا فهي خطيرة، وهذا التمييز مهم في

عالم العلاج النفسي؛ لأن وجود الفنيات يؤدي إلى استراتيجيات العلاج القائمة على كُتَيْبَ التعليقات والتجريد من الإنسانية، والتي يمكن التعرف إليها بسهولة في نماذج العلاج ذات العقود المحددة، وفي عملنا يوجد دائماً خطر الانزلاق من المهارات إلى الفنيات، ومن المؤكد أن المعالجين الوجوديين ليسوا محصنين ضد هذا الخطر؛ إنه فشل بشري يمكن أن تقع فيه في بحثنا عن الطرق المختصرة، لكن إذا التزمنا بالمبادئ الوجودية الفينومينولوجية فإننا سنقلل الخطر، ونزيد الوعي باحتمالية حدوثه.

وأخيراً وليس آخراً، جاءت كلمة «الفلسفة» من اللغة اليونانية القديمة وتعني «حب الحكمة» وتتعلق بدراسة المشكلات العامة والأساسية، مثل: الواقع، والوجود، والمعرفة، والقيم، والعقل، واللغة، وتتميز الفلسفة بمعالجة هذه القضايا بطريقة منهجية وتحليلية صارمة، وبها أن الفلسفة الوجودية مبنية على الفينومينولوجيا، فإن الممارسة العلاجية القائمة على الفلسفة الوجودية ستنتظر فينومينولوجياً إلى مشكلات الحياة العامة، وتحاول تحليلها وفهمها بهدف زيادة الحكمة.

توجد بعض النقاط الجديدة المحددة حول العلاقة بين العمل الوجودي ووجهات النظر الأخرى في هذه الطبعة، كما سترون. لقد هدفنا إلى معالجة سوء الفهم لدى كثير من الناس حول العلاج الوجودي، بعض هذه الافتراضات متأصل بعمق، وبعضها ناتج عن نقص المعرفة أو المعلومات الخاطئة، نريد معالجة بعض حالات سوء الفهم العامة حول العلاج الوجودي وعلى الفور.

• الأفكار الوجودية متشائمة

لا شيء يمكن أن يكون أبعد عن الحقيقة من هذه الفكرة؛ لأن الأفكار الوجودية هي أفكار حول الوجود الإنساني، صحيح أن الوجود الإنساني له العديد من الجوانب السلبية، إلا أن له أيضاً العديد من الجوانب الإيجابية. إن حقيقة أننا نعيش

تحت مسؤوليتنا الخاصة ونتصالح مع الوحدة والعزلة على سبيل المثال، فبدلاً من أن تكون هذه الوحدة مصدرًا لليأس يمكن أن تصبح في الواقع مصدرًا للأمل، ما دام أنها تعني لنا أننا نستطيع تحمل عواقب خياراتنا وأفعالنا بإعتبارها إنجازات شخصية لنا، وسيكون من التشاؤم حقاً إذا لم نكن نتمتع بالحرية؛ لأن ذلك يعني أن مصيرنا قد حُدد لنا. تبدو الحياة مظلمة أو متشائمة فقط لأولئك غير الراغبين أو غير المعتادين على مواجهة تحدياتها، وغالباً ما يكون اتخاذ قرار اللجوء إلى العلاج هو الخطوة الشجاعة الأولى للقيام بذلك.

• الاستشارة الوجودية لا تهتم بالماضي.

المعالجون الوجوديون لا يقصرون عملهم على هنا والآن، إنهم مهتمون بالعمر كاملاً وعلى الرغم من أن تاريخ الميلاد البيولوجي معروف فإن الولادة الوجودية أكثر تعقيداً، وهي في الواقع تأخذ وجود الشخص وحياته كاملة. تهتم النظرية الوجودية للتنمية البشرية بكيفية تغير فهمنا لمعطيات الوجود مع تطورنا أو نضجنا أو تراجعنا أو اقترابنا من الموت، ولا يمكننا مواجهة مستقبلنا الغامض بالمرونة والانفتاح إلا إذا تمكنا من فهم كيف حددنا حياتنا الحالية بخياراتنا الماضية. عندما نفهم أن ما اعتقدنا أنه حقائق هو في الواقع اختيارات، فإننا نحرر أنفسنا من استمرار الماضي في الحاضر، ونكون قادرين على اتخاذ مزيد من الخيارات المناسبة عن كيف نعيش؟

• الوجودية تُعدُّ ذاتية وفردية.

في حين أن استقلالنا أمر أساسي فمن الصحيح أيضاً أننا جميعاً نحصل على معنانا وهويتنا من ارتباطنا الإنساني الأساسي بالكائنات الأخرى جميعها وبالعالم من حولنا، ويتم تعريفنا بالطريقة التي نتواصل بها مع بعضنا بعضاً، ومع الأشياء المحيطة بنا وبأنفسنا وبالأفكار التي نعتقد بها. أحد الأسئلة التي يجب على الجميع الإجابة عنها هو: «كيف يمكنني أن أكون أنا وأكون في علاقة مع الآخرين؟» إن

ارتباطنا بالآخرين هو الذي يمنعنا من العزلة الكاملة، ولكن حاجتنا إلى أن نكون مختلفين أيضاً هو ما يحافظ على فرديتنا، وهذه معضلة نتقاسمها جميعاً.

• العمل الوجودي عمل فكري.

العلاج الوجودي هو علاج عملي للغاية وقائم على التجربة، ويرتكز على الفهم الفلسفي لحقائق الحياة. يهدف المعالجون الوجوديون إلى مواجهة صعوبات التجربة اليومية حتى نتمكن من العيش بمزيد من الإمكانيات، والأهم من قراءة الفلسفة هو معرفة معنى العيش وجودياً. إن السلطة الوحيدة التي نملكها كبشر هي سلطة تجربتنا الخاصة وما تعلمناه عن عبثية الحياة، ونحن نستخدم هذا للتواصل مع العملاء كإخوة لنا وأخوات ونشابه جميعاً بوجودنا في الليالي المظلمة نفسها، فنحن جميعاً في القارب نفسه، وتجلب هذه التجربة معرفة عميقة وثقة جديدة، لكنها تجلب أيضاً التواضع؛ لأننا نعلم أننا جميعاً نشترك في المفارقات والمعضلات نفسها، ونحن بوصفنا معالجين، لسنا معفيين من المعاناة التي نعالجها.

• كل شيء مباح في ممارسة العلاج الوجودي.

ينشأ سوء الفهم هذا من إحجام الممارسين الوجوديين عن الحديث عما يفعلونه، مفضلين إعطاء الممارسين مسؤولية تطوير أسلوبهم الخاص، لكن الحقيقة أكثر تعقيداً كما هي الحال دائماً، وبما أن الممارسة الوجودية مبنية على الظواهر فإن الممارسة الوجودية تكون منهجية فقط من خلال كوننا صادقين مع مبادئ الفينومينولوجي، وبالتالي تصبح ممارستنا صادقة مع معطيات الوجود، وهذا هو الذي يربط النظرية والتطبيق وهذا الأمر لا يعني أن الممارسة الوجودية جامدة وذات صيغة معينة - فلا يمكننا أبداً التنبؤ بكيفية تطور العلاقات - ولكن يمكن للمعالج أن يكون صادقاً مع معطيات الوجود من خلال الالتزام بالمبادئ الأخلاقية والعملية للفينومينولوجي.

بالإضافة إلى التغييرات الأخرى التي ربما تكون أكثر دقة يوجد أيضاً فصلان جديداً تماماً في هذه الطبعة الجديدة من الكتاب: الأول يتناول عدداً من السياقات المختلفة التي يمكن تطبيق المهارات الوجودية فيها، وهي: الإشراف، والتدريب، والعمل مع الأزواج والعلاقات الأسرية، والعمل مع المجموعات، والعمل مع الأشخاص على طرفي عمر الإنسان.

أما الفصل الثاني الآخر فيتناول عدداً من التحديات التي تواجه الإرشاد والعلاج النفسي في القرن الحادي والعشرين، وهي تحدي العمل في الخدمة الصحية وإجراء الأبحاث، وظهور مهنة الإرشاد النفسي وتحديات العمل العلاجي مع التكنولوجيا الرقمية.

ابتكار آخر في هذه الطبعة الثانية هو موقعنا الإلكتروني المرتبط؛ إذ ستجد عدداً من المقالات والمحادثات والعروض التقديمية التي ستعزز تجربة القراءة والتعلم من الكتاب وتضيف إليها، نأمل أن تؤدي هذه الميزات الجديدة كلُّها إلى تعزيز المساهمة التي يمكن أن يقدمها هذا الكتاب لفهم العلاج الوجودي.

محتويات على الشبكة

- التعريف التعاوني للعلاج الوجودي
- حوار بين إيمي فان دورزن ومارتن آدامز يتحدثان عن الطبعة الجديدة والتغييرات التي تضمنتها وبعض الاكتشافات التي توصلنا إليها أثناء عملية تأليف الكتاب وإعادة كتابته.

مكتبة

t.me/soramnqraa

الفصل الأول

إطار العمل للعلاج الوجودي

عند تسلق جبال الحقيقة لن يذهب مجهودك سدى: إما أن تصعد اليوم للأعلى أو تكتسب القوة لتستطيع الصعود غداً.

فريدريك نيتشه

الخلفية النظرية والتاريخية

مقدمة العلاج الوجودي

إن الأسئلة التي ناقشها الفلاسفة الوجوديون هي الأسئلة التي دائماً ما يسألها البشر لأنفسهم، ولكنهم لم يصلوا قط لإجابة مرضية، وهذا يجعلهم في الوقت ذاته متشابهين ومرتبكين، فهم يسألون مثل هذه الأسئلة:

- ماذا يعني أن تكون على قيد الحياة؟
- لماذا يوجد شيء بدل اللا شيء؟
- كيف يجب أن أتعامل في علاقتي مع الآخرين؟
- كيف أتمكن من أن أعيش حياة ذات قيمة؟
- ماذا سيحدث بعد أن أموت؟

ويوجد أيضاً أنواع أخرى من الأسئلة تشغل بال العملاء (المرضى) بالرغم من إحساسنا بالآلفة مع مثل هذه الأسئلة إلا أنه توجد أسباب منطقية لعدم معرفتنا الكافية بالأفكار الوجودية في العلاج النفسي؛ وذلك لعدة أسباب منها:

أولاً: العلاج الوجودي لا يعود لشخص واحد وبالتالي يُعرف به، فلا وجود هنا لفرويد، ولا روجرز، ولا بيرلز أو بافلوف.

ثانياً: لأن جذور العلاج الوجودي تأتي من علم الفلسفة والتي وبالرغم من تاريخها الطويل وعلاقتها القوية والمباشرة بأسئلة الحياة؛ احتفظت بوجود أكاديمي مستقل.

تقوم المنظورات العلاجية كلها على أساس فلسفي، ولكن نادراً ما يعرف ذلك بسبب عدم اعتياد المعالجين والمرشدين على استكشاف الأسئلة بطريقة فلسفية خلال الممارسة الميدانية والذين عادة ما يركزون على الأعراض النفسية والسلوكية والجوانب الملموسة/المشاهدة في الممارسة المتخصصة.

وعلى الرغم من أن المفكرين الوجوديين يملكون موقفاً فلسفياً شائعاً؛ فإنهم كذلك يستطيعون أن يتبنوا وجهة نظر مخالفة نوعاً ما، وهذه الدينامية والتنوع تعطيان المنهج الوجودي قوته ومرونته، ومع ذلك فإن التشابه العائلي يسمح لنا بتحديد التدخلات والمهارات الخاصة بالعلاج الوجودي والتي سنشرحها في هذه الصفحات.

سنركز على كيفية استكشاف الأسئلة الفلسفية الإنسانية لعملائنا، وكما أوضحنا في المقدمة فإن محاولة الوصف الدقيق للمهارات الوجودية تُعدُّ إشكالية بحد ذاتها؛ بسبب تجاهل الأسلوب والمنهجية من أجل مصلحة مسؤولية الفرد وحرية، فالمعالج الوجودي يتردد في قول «هكذا يبدو العلاج الوجودي» وذلك لأن أحد المبادئ الرئيسة للعلاج الوجودي هو أن كل معالج مُطالبٌ بخلق أو ابتكار طريقته الخاصة في العمل، ومع ذلك فإن هذا الأمر بالتأكيد ليس متاحاً للجميع.

فالعلاج الوجودي يستقضي عن المعنى، وأي استقصاءٍ غير منهجي سيقود إلى عشوائية النتائج ويتأثر برغبات الباحث، وبالتالي فإن العلاج الوجودي يملك هياكل محددة وإجراءات وتدخلات ملتزمة، وكذلك منهجية ومهارات خاصة لتوجيه

هذا الاستقصاء، ومهمة المعالجين الوجوديين هي القيام بهذه الأمور بأساليبهم الخاصة.

تعتمد هذه التدخلات على أسس البحث الظاهراتي بمفهومه الواسع، وفي الحقيقة تُعدّ الفلسفة الوجودية نتيجة لتطبيقات طرق البحث الظاهراتية في دراسة موضوع الوجود.

وقبل أن نتعمق في هذا الشأن، من الضروري أن أنبه إلى بعض الكلمات الخاصة. وهي كلمات تستخدم يومياً مثل «اختيار» و«قلق»؛ إذ تُستخدَم هنا ولكن بالأسلوب والمعنى الوجودي وبالتالي فهي تحتاج إلى إعادة تشكيلها في العقل.

وعلى النقيض من ذلك، فهناك كلمات كثيرة غير مألوفة مثل «الوجود-في-ال-عالم» أو العبثية والتي تبدو مربكة ولكنها في حقيقة الأمر تشير إلى خبرات مألوفة.

ماذا نعني بالـ «فلسفي»؟

ما الذي نعنيه «بفلسفي» عندما نصف المنهج الوجودي في العلاج النفسي؟ توجد مجموعة كبيرة من الكتابات الفلسفية المتاحة للمعالجين، ولكن ليست أنواع الفلسفة كلّها ذات أهمية ما دامت لا تتعامل مع الإنسان والقضايا الأخلاقية، ويُعدّ معظم فلاسفة الإغريق الأوائل والفلاسفة الغربيّون وفلاسفة القرن التاسع عشر والعشرين والفلاسفة الأوروبيّون جميعهم العلاج ذا أهمية. أما معظم الفلاسفة التحليليين فلا تربطهم أي صلة بالعلاج، وعليه فإن أغلب المرشدين والمعالجين الذين يتوقون للعمل من خلال القضايا الوجودية ليس من الضروري أن يعبروا خلال هذا التراث والإرث الفلسفي، ولكنهم يحتاجون إلى تطوير بعض المناهج الفلسفية في تفكيرهم حول الحياة.

أما المناهج العلاجية الأخرى سواء أكانت بيولوجية أم نفسية أم اجتماعية أم كانت ذات طبيعة فكرية أو روحية فإنها جميعاً تتجاهل الفلسفة؛ حيث تركز

معظمها على ما يحدث داخل الفرد أو بينه وبين الآخرين، ونادرًا ما تمتد للاهتمام بالأحوال الإنسانية وسياقها الواسع الفلسفي والسياسي-الاجتماعي.

فمعظم المعالجين يركزون على ما هو شاذ، ويصفون ذلك بأنه مَرَضِي، ويعلنون أن هدفهم هو علاج الشخص من هذه المشكلة، وينصب معظم تركيزهم على العوامل البين نفسية والبين شخصية، وبالرغم من أن العلاج الوجودي يتسع لمثل هذه الجوانب إلا أن مجاله أوسع من هذا ويصل لما هو أبعد من مشكلات الفرد مع الحياة الحالية بحد ذاتها، فهو يركز على الحقيقة والواقع بدلًا من الجوانب الشخصية والمرض أو التعافي، وبالتالي بدلًا من التفكير حول ما هو وظيفي وغير وظيفي؛ يفضل التفكير في قدرة الشخص على مواجهة التحديات التي تفرضها علينا الحياة والتي لا مفر منها.

ومع أن المنهج الوجودي يحتوي بشكل واضح على الأفكار إلا أنه ببساطة ليس ذهنيًا مثل أحجيات الكلمات المتقاطعة ولا تجريديًا مثل الرياضيات، إن فهمنا للحياة يعتبر من الأمور المهمة للنجاة ويعادل في أهميته قدرتنا على الكلام والمشى والتنفس والأكل، لذلك يعتبر، ولا تعد الأفكار مفيدة إلا إذا صنعت فرقًا إيجابيًا في حياتنا، وستبقى الحياة كما هي دومًا خير معلم للبشر.

إن التصرف أو الفعل المعتمد على الخبرة الشخصية يعتبر اللغة الأولى التي تعلّمها كل شخص، وبهذا المعنى يعتبر العلاج الوجودي هو التطبيق العملي لفلسفة الحياة، فالأمر يتعلق بالفهم ثم العيش ضمن الإمكانيات أو العوائق بطريقة مثمرة وإبداعية.

وللاندماج مع الأفكار الوجودية فإننا نحتاج إلى الشجاعة لتثمين عدة أمور منها التنوع والثراء لا التماثل، التجسيد لا التجريد، المآزق المستعصية على الفهم وليس الأجوبة المبسطة، اكتشاف الذات والاكْتِسَاب الجاد للتحكم لا العيش مع المعتقدات الموجودة مُسَبِّقًا والمؤسسة بقوة. في الأساس فإن المهارات الخاصة

بالمعالج الوجودي تبدأ مع عبارة الحكمة المحفورة في معبد هندي قديم (اعرف نفسك)؛ وذلك لأننا لا يمكن أن نفهم أي شخص أو أي شيء ما لم نفهم أنفسنا وعلاقتنا بالوجود الإنساني، وهذا يعني أن الأداة الأولية لنا بوصفنا معالجين هي الطريقة التي ننظر بها لأنفسنا والطريقة التي نفهم بها حياتنا، فلا يوجد هناك نظرية أو تكنيك. وبرغم ذلك لا يعتبر هذا أمراً يسيراً؛ لأننا في حالة تغير دائم وديمومة في علاقتنا مع الآخرين، وهذا يعني بأننا لا نستطيع أبداً أن نتجاهل حاجات الآخرين عندما نتخذ قراراتنا الشخصية، وبالوقت نفسه هذا لا يعني أيضاً أن نسمح للآخرين بتحديد ماهيتنا بشكل تام حتى لو كنا بمفردنا، وهذه هي المفارقة.

ماذا نعني بالـ «وجودي»؟

اتفق الفيلسوفان الألماني «مارتن هايدجر» والفرنسي «جان بول سارتر» على أن الوجود يسبق الجوهر، وهذا يعني بأننا متجذرون أكثر مما نحن عليه، بمعنى أننا نأتي أولاً ثم نبدأ بتعريف أنفسنا لاحقاً؛ فمن خلال وجودنا يبدأ جوهرنا بالتشكل تدريجياً، والأكثر من ذلك، هو أننا دائماً في عملية تشكل لنصبح شيئاً آخر، فالإنسان -أولاً وقبل كل شيء- حيوي وحي، متفكر ومتغير، وأهم السمات هي وجودنا على قيد الحياة، وبالتالي نستطيع تغيير أنفسنا، وأن نكون في حالة إدراك وتعلم. على سبيل المثال جوهر هذا الكتاب هو المهارات المستخدمة في العلاج الوجودي. ولكن هذا الكتاب سيظل دائماً هو نفسه لن يتغير أبداً، ولن يستطيع تغيير نفسه بنفسه، أما الإنسان فهو على النقيض تماماً يتغير مع اختلاف الأزمان. البشر في حالة نشاط دائم (فاعلين ومتفاعلين)، ويمكن تعريف جوهر الإنسان بأكثر من معنى؛ أحدها بأنه مركب كيميائي (على سبيل المثال 85٪ من وزنه ماء) وبمعنى آخر يمكن أن نعرّف الإنسان بأنه مجموع جيناته والتي تنقسم بين والديه. وأيضاً بمعنى ثالث نستطيع أن نقول إننا نتاج الخبرات الأولى والتعليم، أو يمكن القول بأننا يمكن أن نُعرّف من خلال العمليات البيوكيميائية الموجودة في أدمغتنا، أما وجودياً فيُعَدُّ الإنسان أكبر مما سبق كُله.

دعونا نتأمل هذه العبارة:

الإنسان في الأصل هو...

لو كنا سنقول بأن الجوهر أساسي أكثر من الوجود، فيمكن أن تكمل الجملة بأكثر من طريقة اعتماداً على نظرة الشخص للطبيعة البشرية، فعلى سبيل المثال:

الإنسان في الأصل هو حمضه النووي (DNA)

الإنسان في الأصل هو قدرته على البقاء

الإنسان في الأصل هو كائن اجتماعي

الإنسان في الأصل هو مخلوق بمشيئة الله.

وحقيقة أننا نستطيع أن نعرّف جوهر الإنسان بطرق مختلفة يفسر لنا لماذا توجد نظريات مختلفة للعلاج النفسي؛ وذلك لأنهم يعبّأ الجواهر سابقاً للوجود، وبالتالي فهم يمتلكون وجهات نظر مختلفة لماهية الشيء الذي هو هذا الجوهر، ولكن من ناحية أخرى، لو كان صحيحاً أن الوجود يسبق الجوهر فالجملة السابقة لا يمكن أن تكتمل إلا بوضع نقطة آخر السطر:

الإنسان في الأصل هو الإنسان.

إن وجودنا وكيفية وجودنا يحده الجوهر الذي يظهر وليس العكس، وهذا هو المبدأ الأول الذي يتشاركه الفلاسفة الوجوديون كلّهم، وهو أن قلقهم الرئيس هو وجود الإنسان، بل ويُعدُّ من أهم الملامح التي تعرّف العلاج الوجودي، وعلى هذا الأساس يمكن وصف المنهجية العلاجية بالوجودية إذا كانت تتبنى هذا المبدأ، ومن المؤكد أن هذا لا ينهي المسألة؛ فإذا كانت حياة الإنسان لا تمتلك جوهرًا ثابتًا فإن حياته ستكون موضوعاً للتأويلات الشخصية والمسؤولية والاختيار.

فالأمور التي نرى أنها تمثل جوهرنا وطبيعتنا وإحساسنا بذواتنا كلها في الحقيقة

قد تطورت عبر الزمان نتيجة للطريقة التي نفسر بها المعطيات الأساسية للوجود وحدوده، فنحن البشر نرى جوهرنا ثابتاً بسبب القلق الكبير الذي يثيره في داخلنا (قلق وجودي) والإقرار بأنه فطري وممتد! إنه قدرتنا على التفكير والتفكير في قيود وجودنا وهذا يخلق طريقة معينة للعيش يتشكل منها معنى للذات، وهذا التفكير يؤدي الدور الرئيس في تحديد ما سنكون عليه، إن فهمنا لهذه القضايا يسمح لنا بالاختيار بين أن نسمح للظروف بتعريفنا وأن نجد طريقة لمواجهة تحديات الحياة.

تمرين

كوّن قائمة من هويات أو صفات أو مهارات تعتقد أنك تملكها

على سبيل المثال:

- والد
- بستاني
- تتحدث لغتين
- ابن/ ابنة
- معالج
- طالب

كوّن قائمتك ثم رتبها ابتداءً من الأقل أهمية إلى الأعلى أهمية، بعد ذلك ابدأ من أقلها أهمية، ومرّ عليها جميعاً وتخيّل كيف ستكون حياتك بدون هذه الأشياء. لا تنتقل لأي عنصر في القائمة حتى تنتهي بشكل كامل من العنصر الذي يسبقه، وستكون احتمالية التزامك بذلك صعبة جداً إن لم تكن مستحيلة، بل وستثير مشاعر قوية؛ لأننا نحمل ارتباطاً وتعلقاً مختلفاً مع كل واحدة من هذه الهويات، وفي أحيان كثيرة نتخيل أنها كلها تمثلنا، ومع ذلك فنحن - وحتى بدون هذه السمات والهويات - سنظل موجودين. قد تجد نفسك في نهاية التمرين تشعر بشكل غير متوقع أنك موجود وباقي حتى عندما تخلّيت بشكل مؤقت عن كل هوياتك الخاصة.

هذه القدرة الفريدة التي يمتلكها الإنسان للتفكير في الوجود وفي نفسه تجعلنا

مختلفين عن بقية الحيوانات والجمادات، ولكن هذا الأمر له ثمن: وهو المسؤولية الشخصية.

بعض المفكرين الوجوديين

سنستعرض فيما يأتي بترتيبٍ زمنيٍّ سيرًا مختصرة تعطي لمحة عن بعض المفكرين الوجوديين:

سارين كيركيغارد (1813م-1855م): فيلسوف دانماركي يُدعى بـ«الأب الروحاني للمفكرين الوجوديين» كتب بأسماء مستعارة، وتناول قضايا رأى أنها تتناسب مع المجتمع البرجوازي، خصوصًا تفسيراته للمسيحية وذلك في القرن التاسع عشر والتي كان يعدّها منافقة وغير حيادية.

دعا للتعلم من القلق (الهم) واليأس، وأعطى قيمة للحقيقة الذاتية على الحقيقة المعطاة من الآخرين، ويعتقد أننا جميعًا يجب أن نحيا -أولًا- جماليًا ثم أخلاقيًا، وأنها في سبيل أن نتعلم كيف نفكر من أجل أنفسنا نحتاج للجرأة في الشك حتى نتمكن من صنع وثبة إيمانية لنكتشف إحساسنا الخاص لعلاقتنا مع الإله.

فريدريك نيتشه (1844م-1900م): فيلسوف ألماني كتب بطريقة شاعرية وبلاغية وانتقد ما أسماه (عقلية القطيع) رافضًا الأفكار الدينية كلّها ومعارضًا المنظومات كلّها وخصوصًا تلك المثقلة بالقيم، قال إن كل شخص يجب أن يتساءل بكل جدية للوصول إلى معنى الحق والحقيقة والتي تكمن فيها وراء القيم الموروثة، ونحتاج إلى إعادة نظر في الصواب والخطأ، وأن نتوق لأن نصبح ما أسماه بـÜbermensch: أي الإنسان المتفوق الحر والذي يخلق قيمه الخاصة وأخلاقه، ويعيش الحياة بشغف وعزم.

إدموند هوسرل (1859م-1938م): كان عالم منطق ورياضيات وهو من صمم طريقة جديدة لوصف الموجودات كلّها وفهمها، وتصرفات الوعي شاملًا

الوعي بحد ذاته، وسمّى هذه العملية الفينومينولوجيا «phenomenology»: وهي معرفة كيف تبدو الأشياء، مؤكداً أن الوعي دائماً في حالة إدراك مستمر لشيء ما وأنه من المستحيل أن يتم فصله عن محتوياته، وتعرّف هذه بـ «مبدأ القصدية». وتعدّ الفينومينولوجيا وسيلة تسمح لنا أن نكون أكثر وعياً بالأساليب المختلفة لأحكامنا المسبقة للمناحي والمواقف الجسدية والشخصية والاجتماعية والأخلاقية، وأن نصبح قادرين على فهم جوهر الأشياء بشكل مباشر عبر الاستخدام المنظم لحدسنا.

مارتن بوبر (1878م-1965م): فيلسوف يهودي أسترالي وعالم دين أكد أن الوجود الإنساني ترابطي بالأساس مفترضاً أن التفريق بين مستوى العلاقة: «أنا-وأنت» وبين «أنا-والشيء» هذا الأخير يعتبر الأكثر وصفاً لتعاملاتنا اليومية مع مختلف الموضوعات والذي يتسم بالتباعد والاستغلال. أما المستوى الأول فيعتمد على الاتصال مع الآخر بانفتاح كامل وكلي للتقديرات المختلفة، وتكلم عن أهمية المسافة المشتركة بين الشخصين حيث إنها إنشاء مشترك منهما لذا فإنها تتحكم في جودة تواصلهما.

كارل جاسبر (1883م-1969م): طبيب نفسي نمساوي وفيلسوف مثله مثل هوسرل، لم يكن راضياً عن قدرة العلم في تقديم نظرة ثاقبة لظروف الإنسان كما يعيشها في الحقيقة، وأكد المأزق الدائم في الحاجة لإيجاد منظور للعالم من أجل ألا نياس في حال غياب ذلك المنظور، ونحتاج أيضاً إلى قوة مُنقذة في الخطاب، وذهب إلى أن المواقف التي لا يمكن تجنبها كالمواقف المقيدة لنا مثل: الموت، والذنب، والمعصية، والشك، والفشل، والتي يذكرنا بها وجودنا بشكل دائم فهي تُحدث كي تبقى واعين لكامل عناصر وجودنا والتي تتجاوز انشغالاتنا اليومية البسيطة.

بول تيلش (1886م-1965م): عالم دين ألماني بروتستانتي غادر إلى الولايات المتحدة الأمريكية في عام 1930م، نادى أيضاً بحاجتنا إلى الشجاعة في مواجهة القلق من المجهول، وفرّق بين القلق الوجودي والقلق العُصابي. وأفكار تيلش عن

الإله - الرب - عَدَّه رمزًا للواقع ونحتاج للتصالح معها في حياتنا اليومية، كان تيلش معلمًا لرولو ماي والذي أُلهم بعمله.

جبريل مارسيل (1889م-1973م): فيلسوف فرنسي وكاتب مسرحي أكد غموض فكرة الوجود وأهمية الانفتاح على الآخرين، وكذلك الاعتقاد بأننا لكي نعيش كما ينبغي فإننا نحتاج إلى الإيمان بالتناغم الذي يسعى له الوجود الإنساني، وتكلّم أيضاً عن الإخلاص لأنفسنا وللحياة ولبعضنا بعضًا وعن الحاجة لأن نبقي أوفياء بغض النظر عما يحمل المستقبل لنا.

مارتن هايدجر (1889م-1976م): فيلسوف ألماني يُعدُّ أحد أكثر المؤثرين في التفكير الوجودي، ارتكز عمله على قدرة الإنسان على الوعي الجاد عبر التفاعل مع القلق الذي يتم إيقاظه من خلال إدراكنا للزمن وعلى وجه الخصوص موتنا المحتمل، كذلك أكد ما أسماه «أساس الوجود» وافترض أن الإنسان هو الوصي أو الراعي للوجود. عمل حتى آخر أيامه مع الطبيب النفسي السويسري ميدارد بوس وأنشأ معه منهج تحليل الوجود (Daseinsanalysis) وكذلك تأثر بـ بلودنغ بنسونقر رفيق فرويد لمدة طويلة.

جان بول سارتر (1905م-1980م): فيلسوف فرنسي وروائي وكاتب مسرحي وناشط سياسي. خلال رواياته ومسرحياته كان يوصف بالفيلسوف الوجودي، وهو الذي صاغ مصطلح الوجودية (existentialism) والوحيد الذي كان يعرف نفسه بأنه وجودي، وقد أشار إلى أن هناك فناء في أصل الوجود الإنساني وبالتالي يعطينا ذلك معنى الحرية، وأن معظم الناس يحاولون الهروب من الحرية من خلال ما أسماه بالإيمان المزيف، ويعتقد بأننا لكي نصبح أحرارًا لا بد أن نتخذ القرارات وأن نتحمل المسؤولية استنادًا إلى ما نعرف به أنفسنا عبر تصرفاتنا، وأنها لا نملك ذرائع لعدم تحديد مشروع حياتنا بجدية، وقد انتقل من موقف وصف العلاقات الإنسانية بأنها تنافسية إلى كونها أكثر تعاونية.

سايمون دي بوفوار (1908م-1986م): فيلسوفة عُرفت بمساهماتها في حركة النسوية، وعُرفت كروائية؛ حيث جسدت من خلال أعمالها المفاهيم الوجودية، كان لها مساهمات في كسر التقاليد الخاصة بقضايا الجنسية والجندرية وتقدم العمر، كذلك كتبت حول أخلاقيات الحرية والاحتمالات وتحدثت عن غموض الحياة وأهمية أن نكون مستعدين لصنع خيارات أخلاقية جديدة، وأكدت أهمية التعاون.

موريس ميرلو بونتي (1908-1961م): فيلسوف فرنسي وعالم ظواهر، أكد الطبيعة الاندماجية للوجود الإنساني، وسلط الضوء على فكرة هوسرل «الأنا المتبادل» وتعني أنه ليس هناك انفصال بين الذات والآخر؛ وبين أن بمقدورنا أن نفكر بشكل مختلف في العالم إذا توقفنا عن التجسيد وفصل أنفسنا عن تجاربنا، وأن نصبح واعين للتداخل الغامض لكل التجارب البشرية.

ألبرت كامو (1913م-1960م): روائي فرنسي وفيلسوف، يشبه (دي بوفوار) وعُرف برواياته، أكد أن النضال هو ما يجعل الحياة ثرية مقابل ما أسماه بالتفاهة وهي السبب في انعدام معنى الوجود الإنساني، وذهب إلى أن النضال الملحمي بحد ذاته هو ما يمنحنا الوجود ويمنحنا القدرة على إيجاد المعنى.

الهدف الفلسفي للعلاج الوجودي

إن القضايا الإنسانية كانت محط تركيز الفلاسفة الإغريق، وإن الأساطير الإغريقية - في الأساس - ما هي إلا قصص تشرح كيف يمكن أن نفهم هذه القضايا، وكذلك فعلت قصص الكتب المقدسة. وهذه الفلسفة الإغريقية أو ما يسمى بـ (حب الحكمة) استكشفت مثل هذه القضايا بعقلانية وفعالية أكبر، وكانت في حقيقة الأمر بحثًا عن الحكمة حول الوجود الإنساني والذي قد يقودنا في نهاية المطاف إلى ما خلف الأساطير.

والعلاج الوجودي يُعدُّ شكلاً مُعاصرًا من الفلسفة التطبيقية التي تبحث عن مساعدة الناس على تحصيل الحكمة من أجل الفهم، ولجعل الناس يعيشون حياتهم

بأعظم إدراك وفهم؛ فالعلاج الوجودي يساعد الناس على فعل ذلك من خلال عمليات من التساؤل الحصيف وفحص الحدس والمشاعر والخبرات من أجل أن نصل لوضوح في التفكير والاستبصار.

إن مهمة الإنسان بالأساس ليست نفسية أو جسدية ولكنها فلسفية، ولطالما احتجنا أن نوجد لأنفسنا منظورًا للعالم بهدف إيجاد معنى في حياتنا. إذاً مهمة المُعالِج الوجودي هي أن يجعل من الأسئلة العلمية الفلسفية أسئلة ملموسة ذات صلةٍ ببحث الفرد المُلح عن حياة أفضل، هدف المُعالِج هو مشاركة العميل في بحثه عن الحقيقة بعقلٍ متفتح وموقفٍ متسائلٍ بدلاً من حشر العميل بشكل صريح أو ضمني في إطارات ثابتة من التفسير، وهذا يعني أن نكون مستعدين لاختبار افتراضاتنا حول الحياة بالقدر نفسه الذي نساعد فيه عملاءنا على اختبار افتراضاتهم.

المنهج الوجودي للعلاج يتمحور حول تعلم التفلسف بمعنى أن نسأل أسئلة مهمة حول ماذا يعني أن نكون على قيد الحياة؟ وهذا يضع مسؤولية مشتركة على المُعالِج والعميل لتجريب الأفكار بشكل صريح، ولفهم موقفنا من العالم وتقييم النتائج في ضوء الحقيقة والواقع، وعندما نقوم بذلك بإخلاص سيصبح أسلوبًا ممتعًا لعيش الحياة.

وأن نتعلم تقدير الصعوبات بافتراض أنها لحظات نجني منها البصيرة بدل أن نسعى إلى مجرد التقليل منها، حيث تُعدّ المشكلات الإنسانية ألغازًا تساعدنا على فهم الصورة الكاملة للحياة.

تمرين

فكر في وقت كنت فيه مخطئًا بشأن تقييمك لشخص ما: اترك نفسك تفكر في الماضي، وفي كيفية الوصول إلى هذا الحكم الخاطئ بدون أن تحكم على نفسك! فقط راقب نسق افتراضاتك وتحيزاتك.

كيف قفزت إلى النتائج حول الآخرين؟

كيف استطعت أن تقرر أن شيئاً ما كان صائباً؟

ما المبادئ التي استخدمتها لتوجّه قرارك؟ من أين أتت؟

لقد كان أفلاطون وسقراط هما من أسّسا هذا التفكير المنهجي حول قضايا الإنسان، هدفهما دائماً كان مساعدة الناس كي يعيشوا حياتهم بشكل أفضل وبتناغم مع المبادئ الرشيدة، وكذلك مساعدتهم في بحثهم عن الخير والحقيقة. أعطى سقراط اسمه لهذه العملية (المنهج السقراطي)، وبموجب ذلك تصرف المعلم سقراط مثل قابلة، حيث مكّن التلاميذ من إعلان ميلاد فهمهم الخاص للعالم، ودائماً كان خطاب الفلاسفة مع تلاميذهم تعاونياً ونقدياً متبعاً فضائل التنظيم والتخطيط والشفافية، إنّ المعلم (المعالج) والتلميذ (العميل) كليهما متفاعلان ومستقلان، بالرغم من أن المعلم يُعَدُّ قادراً على تقديم توجيهات قيمة.

من الواضح أن اتّباع هذا المنهج يساعد بشكل كبير بالحصول على دليل متخصص للتفكير في أنفسنا، خصوصاً عندما يتضمن هذا التفكير مواجهتنا لبعض أخطائنا وتحيزاتنا. نحتاج إلى مزيد نظر لنرى بوضوح أكثر، بالطبع نستطيع أن نحصل على قليل من البصيرة من خلال دراستنا الخاصة لهؤلاء الفلاسفة الذين يمتلكون أفكاراً حول تعقيدات الوجود الإنساني، ولكننا بدون شخص آخر حاضر تكون إمكانياتنا محدودة بسبب ضيق رؤيتنا الخاصة.

نقاط رئيسية:

- يهتم الفلاسفة الوجوديون بمعنى أن تكون على قيد الحياة.
- نُعَدُّ أكثر عمقاً مما نحن عليه.
- تشبه مشاركة المعالجين الوجوديين في البحث عن الحقيقة مع عملائهم تعامل الفلاسفة مع المشاريع البحثية والتي لا يشعرون فيها باستخفاف بل تحتاج إلى التزام ومشاركة كاملة من الطرفين.

- بينما يستمر البحث عن نماذج للحياة يمكن أن تحسّن من حياة الناس، ولكن ليس هناك اتفاق على نموذج بعينه.
- يحاول المعالج الوجودي أن يتناغم مع جوانب منظور العميل عن العالم جميعها وأن يعبر عنها.
- يشجع العميل على اكتشاف التناقضات والتوترات والاستقطابات التي تكمن في الحياة البشرية بشكل عام وفي حياتهم على وجه الخصوص.
- تتضمن العملية وصفًا يقطعًا لتجربة العميل وبحثًا شاملاً لتداعياتها، أسبابها، مقاصدها ونتائجها وكل تلك التأويلات لا بد أن يتم التحقق منها.
- هناك وعي بأهمية الحوار والتبادل المفتوح لوجهات النظر، حيث إن كل طرف متساوٍ ويأخذ في الحسبان ما الذي يمكن تعلمه عبر الاستكشاف التعاوني.
- وكذلك الإستعداد الكامل لتجريب الافتراضات حول الحياة البشرية ومراجعتها في ضوء الاكتشافات الجديدة.

بعض أهم المعالجين الوجوديين

سنستعرض فيما يأتي بتراتب زمني سيرًا مختصرة تعطي فكرة لتنوع العلاج الوجودي (انظر أيضًا جدول 1،1):

لودفيج بينسوانجر (1881م-1966م): طبيب نفسي سويسري، عمل مع كارل يونغ ويوجين بلولر، وكان صديقًا مقربًا من فرويد، كان أول طبيب نفسي رأى أن هناك أهمية كبيرة للأفكار الوجودية (الفيونمينولوجية)، تأثر بهارتن هايدجر وأدموند هوسرل ومارتن بوبر. قال لودفيج بينسوانجر: «إن الإنسان يمكن أن يتم فهمه فقط من خلال كلية وجوده أو النظرة للعالم، وتعني كيف نرى ونفتح على العالم المحيط بنا».

كارل جاسبر (1883م-1969م): طبيب نفسي ألماني، أصبح فيلسوفاً، وعمل معظم حياته لمزيد من محاولة الفهم الفلسفي للمشكلات النفسية، إبداعه في العلاج النفسي عدّ نموذجاً بديلاً للعمل مع المشكلات الحياتية.

يوجين منكوفسكي (1885م-1972م): طبيب نفسي فرنسي، بولندي المولد، جرب العمل مع مرضاه في باريس بالأسلوب الوجودي، قدم فهمًا بديلاً للاكتئاب والفصام، وعدّت أفكاره عن مفهوم الزمن إضافة جديدة جذرية في أيامه، وظل مؤثراً في كثير من المؤلفين.

أيريك فورمان (1900م-1980م): ولد في ألمانيا لأبوين يهوديين، وكان فيلسوفاً ومحللاً نفسياً، انتقل إلى الولايات المتحدة الأمريكية عام (1934م)، تنوعت كتاباته بين الاجتماعية والسياسية والروحانية وكذلك الفلسفية والنفسية. إسهامه الأساسي كان فهمه للحرية بوصفها جانباً من الطبيعة البشرية التي يمكننا إما أن نهرب منها أو نتبناها، ولكن هروبنا هنا يُعدّ أساساً لكل صراعاتنا النفسية، ومن إسهاماته الأخرى رؤيته للحب، وأنه بالدرجة الأساسية إبداعٌ تشاركي مع الآخرين، وأنه يختلف عن الأفكار اليومية للحب الرومانسي التي عدّها مَرَضِيَّة.

ميدارد بوس (1903م-1990م): طبيب نفسي سويسري، تأثر في بداياته بفرويد، وعمل لاحقاً مع يوجين بلولر، وكارل يونغ، ولودفيج بينسوانجر الذي قدمه لأعمال مارتن هايدجر، وقد جمعهم علاقة إرشادية استمرت خمساً وعشرين سنة، وبسبب هذه العلاقة طور تحليل الوجود (Daseinsanalysis)، الذي يمكن عدّه أول وصف منهجي للعلاج الوجودي، وقد أسهم بشكل كبير في الفهم الوجودي للأحلام وعلاقتها بالطبيعة الوجودية للشخص بدلاً من مجرد علاقتها باللاوعي.

فيكتور فرانكل (1905م-1997م): طبيب يهودي أسترالي نمساوي من فيينا، تعرضت عائلته للإعدام في معسكرات الاعتقال في أثناء محرقة الهولوكوست، طور

كثيراً من أفكاره العلاجية عندما تم إدخاله إلى أوشفت⁽⁵⁾. طريقته العلاجية الوجودية تسمى «العلاج بالمعنى»، وكان هدفه مساعدة الناس لاسترجاع المعاني المفقودة في حياتهم، وكانت طريقته مؤثرة بشكل خاص في أمريكا اللاتينية.

رولو ماي (1909م-1994م): مختص نفسي أمريكي وجودي، انضم إلى علم النفس مؤخرًا بعد أن عمل مستشارًا في الدولة، تأثر ببإدلر والتقاليد الإنسانية لأمريكا الشمالية وكذلك كير كيجارد، بعد إصابته بالسُّل كَتَبَ (معنى القلق) مع قراءات عامة في العقل، وكان صديقًا مقربًا من بول تيلش الذي تأثر كثيرًا بآخر أعماله. وفي (1958م) قام بتحرير كتابه المرجعي (الوجود) بالاشتراك مع إرنست أنجل وهنري إلينبرغر، وتناول الكتاب لأول مرة أفكارًا وجوديةً مختلفةً بشكل كبير عن التحليل النفسي.

جاسبر فابري (1909م-1999م): أمريكي معالج بالمعنى، عمل مع فيكتور فرانكل، وعمل على أن يصبح العلاج بالمعنى أساسيًا في أمريكا تحت اسم العلاج القائم على المعنى مُسهِّمًا بكتاب مهم هو (السعي للمعنى).

جيمس بجتال (1915م-2008م): تأثر في بداية حياته بكارل روجرز وإبراهام ماسلو، ولكن تأثره الأكبر كان من قراءات ماي وإنجل إلينبرغر. إسهاماته الرئسية كانت في الممارسة العملية، وركز على طبيعة المواجهة والحضور العلاجيَّين وقيمتيهما، والتحدي في ترجمة ذلك إلى حياة مسؤولة وأصيلة.

هانز كوهان (1916م-2004م): وُلِدَ في عائلة يهودية في ألمانيا، جاء إلى بريطانيا عام (1949م) عبر تشيكوسلوفاكيا فبولندا، ثم كندا. من خلال تدريبه المبكر على التحليل النفسي نشأت لديه اهتمامات متشعبة، ولكنها مترابطة في الجماعات الوجودية الهايدجرية -نسبة إلى هايدجر- وعمل محررًا لمجلة جمعية التحليل الوجودي. تعلم منه وتأثر العديد من المعالجين الوجوديين في بريطانيا بين عامي:

(5) أحد المعسكرات النازية التي استُخدِمت في الهولوكوست .

(1988م و2002م)، وكتب اثنين من الكتب المؤثرة وعددًا من الأوراق العلمية.

جيون كوندرو (1920م-2012م): وُلِدَ في سويسرا وأصبح من المؤثرين في التحليل الوجودي، حضر الاجتماعات التي كانت تقام في مدينة تسوليكون مع هايدجر وبوس، أصبح خليفة لروس بعد وفاته في (1990م)، وأسهم كثيرًا في التعريف بتحليل الوجود.

توماس سيزاز (1920م-2012م): وُلِدَ في بودابست، انتقل إلى الولايات المتحدة الأمريكية عام (1938م)، طوال حياته كان فيلسوفًا وليبراليًا، انتقد الأساسيات الأخلاقية والعلمية والاجتماعية المسيطرة على الطب النفسي. قال: «إنَّ التشخيص النفسي صُمِّمَ لأهداف اجتماعية وسياسية، وذلك لخداع التجربة ولتقليص حرية الناس ومسؤوليتهم من وجهة نظره، وإنَّ استخدام مجاز «الأمراض النفسية» يُعطي الطب النفسي «شرعية مزعومة» والتي تُسلِّط على الأبرياء وتسمح باستخدام حُجَّة الجنون للإعفاء من الذنب.

أرون إستيرون (1923م-1999م): ولد في جلاسكو في ظل الفقر والحرمان، درس الطب بعد تركه للقوات البحرية الملكية في (1945م). برز من خلال المشاركة مع (R.D.Laing) في تأليف كتاب (الأسرة والجنون العقلي)، والذي ناقش فيه فكرة أن أعراض الفصام وعلاماته، وقد استمر في تطوير هذه الفكرة من خلال كتابه (أوراق الربيع). كلا الكتابين عكسا موقفه الثابت طول حياته، وهو أنَّ المعايير الأساسية للعلاج الوجودي أخلاقية ومعنوية وليست طبية أو تقنية.

رونالد لنغ (1927م-1989م): ولد في جلاسكو وتدرَّب بوصفه طبيبًا نفسيًا، وبصفته محلِّلاً نفسيًا كان من الأوائل الذين أشاعوا النهج الوجودي في العلاج. كتابه الأول (الذات المجزئة) استمر تأثيره حتى الآن، ونشره عام (1960م)، وتساءل فيه عن القنوات الراسخة الخاصة بالفصام شارحًا كيف يمكن أن يؤدي التهديد الوجودي إلى الاغتراب، وذلك عندما يكون الشخص غير قادرٍ على تحمل

الضغوط الأسرية والمجتمعية الملقاة على عاتقه. كان كاتباً عزيز الإنتاج متقلّباً تنقسم حوله وجهات النظر، على الرّغم من أنه شخصية كاريزمية استمرّ تأثيره في المعالجين من الأطياف كلّها، أنشأ حركة المجتمعات العلاجية، ومثلتها جمعية فيلاديلفيا وأربورز بهدف تقديم بديل عن الطب النفسي للأشخاص غير المستقرّين عاطفياً.

بيتر لوماس (1924م-2010م): زميل سابق ومعاصر للينغ هادى، ولكنه لا يقل تأثيراً عن غيره. يعود إيمانه بضرورة أن يمتلك العلاج النفسي بشكل عام أساساً وجودياً وعدم رضاه عن التحليل النفسي في فترة الستينيات الميلادية، نظر إلى العلاقة العلاجية على أنّها شيء مميز جداً، وفي الوقت نفسه يُعَدُّها أمراً طبيعياً، وأنها تتعلق بممارسة الحكمة أكثر من أي شيء آخر.

ارفين د. يالوم (1931م): طبيب ومعالج نفسي أمريكي، يُعَدُّ ربما من أكثر المعروفين بوصفه كاتباً وجودياً، وكثيرون ممن تعرفوا إلى العلاج الوجودي كان عن طريق كتابه (جلاد الحب)، وهو كاتب غزير الإنتاج! وكان معروفاً بطريقته المميزة في نسج المفاهيم الوجودية من خلال كثير من رواياته النفسية.

بول وونغ (1937م): وُلِدَ في شمال الصين ونشأ في هونغ كونغ، مؤسس ورئيس لمعهد الإرشاد القائم على المعنى؛ يُعَدُّ أحد المعالجين بالمعنى، وطور طريقته الخاصة في العلاج النفسي الوجودي والإيجابي التكاملي، ونشر العديد من الكتب وأنشأ شبكته الدولية في المعنى الشخصي.

باتي كانون (1943م): كاتبة أمريكية ومُعالِجة نفسية، طبقت أفكار جان بول سارتر في العلاج النفسي في النظرية والممارسة، يُعَدُّ كتابها (سارتر والتحليل النفسي) أحد الكتب الكلاسيكية في علم النفس الوجودي، وقد تأثرت منذ زمن طويل بزميلتها ومترجمة أعمال سارتر هازل بارنز. تعيش في كلورادو؛ حيث طورت شكلها الخاص من العلاج الوجودي أسمته «العلاج النفسي الوجودي التطبيقي»

إليس هولزي كونز (1943م): سويسرية تدرّبت على التحليل الوجودي على ميدارد بوس، ومؤلفة لعدد من الأوراق، بالإضافة إلى كتاب مهم في التحليل (تحليل الوجود).

إيريك كريج (1944م): من البارزين في الولايات المتحدة الأمريكية في تحليل الوجود من سانتا في نيومكسيو، تدرب وعمل مع ميدارد بوس وعمل في التحليل التقليدي لتحليل الأحلام.

ألفرد لانجل (1951م): طبيب ومختص نفسي من فيينا، عمل مع فرانكل عدة سنوات قبل تطويره العلاج بالمعنى إلى طريقة أسماها «التحليل الوجودي»، كذلك حاضراً بشكل متواصل في أمريكا اللاتينية وأماكن أخرى من العالم لنشر طريقته، ألف عدداً من الكتب أغلبها باللغة الألمانية.

إيمي فان ديورزن (1951م): ولدت في هولندا ودرست في فرنسا قبل أن تستقر في بريطانيا عام (1977م)، بدأت أول تدريب في كلية ريچنت -الآن أصبحت جامعة- ثم في مدرسة الإرشاد والعلاج النفسيين في الأكاديمية الوجودية، أسست جمعية التحليل الوجودي ومجلة التحليل الوجودي في (1988م)، وهي مؤلفة مشاركة ومحركة لعدد من الكتب، كتبت بدأب في تطبيقات الأفكار الفلسفية للعمل العلاجي مع الأفراد والأزواج والمجموعات والمنظمات.

أرنستو سينيلى (1949م): إيطالية ولدت في بريطانيا، مختصة نفسية، وتدرّبت بصفتها مُختصة نفسية في كندا ثم بريطانيا. بدأت العمل مع إيمي فان ديورزن في كلية ريچنت بعدها غادرت الكلية، أخذت على عاتقها إدارة عدد من المدارس والجمعيات التي أسستها، تأثرت بكارل روجرز وبالتقاليد الوجودية الإنسانية في أمريكا، أغلب أعمالها تركز على النواحي الترابطية بين الممارسة الوجودية (الفينومينولوجية).

كيرك شنايدر (1956م): ممارس أمريكي وكاتب في علم النفس الإنساني الوجودي المعاصر، تأثر بجيمس بوجنتل ورولو ماي، ألف وشارك في تأليف العديد من الكتب التي وسعت حدود علم النفس الإنساني في الميدان الاجتماعي والروحاني، عُرف جيّدًا من خلال إسهامه فيما يسمى «الممارسة القائمة على الدهشة».

المدرسة الأوروبية	العلاج بالمعنى	الوجودية التكاملية	الوجودية الإنسانية	التحليل الوجودي	الرواد
رونالد دي لينغ 1927-1989م	فيكتور فرانكل 1905-1997م	توماس سيزاز 1920-2012م	رولو ماي 1909-1994م	ميدارد بوس 1904-1990م	لودفيج بينسونانجر 1881م-1966م.
هانز كوهن 1916-2004م	جوزيف فابري 1909-1999م	أرون إستيرون 1923-1999م	جايمس بوشينال 1915-2008م	جيون كوندرو 1919-2006م	كارل جاسبر 1883-1969م
ايرنستو سبينيلى 1949م	بول وونغ 1937م	بيتر لوماس 1924-2010م	إيرفان بالوم 1931م	أليس هولزي-كونز 1943م	يوجين مينكوفسكي 1885-1972م
إيبي فان ديورزن 1951م	ألفريد لانجل 1951م	باتي كانون 1943م	كيرك شنايدر 1956م	إريك كريج 1944م	إريك فروم 1900-1980م

جدول 1.1 الممارسون الوجوديون

حدود الحياة الإنسانية: شروط الوجود

اتفق الكتاب كلهم على أمر واحد وهو أن وجود الإنسان يُعدُّ مؤقتًا، وهذا بحد ذاته يُعدُّ التحدي الأساسي الذي نواجهه، ألقى بنا إلى العالم بمعطيات غير قابلة

للتفاوض ولا بُدَّ أن نقبل بها في وجودنا.

والذي نقصده بـ«ألقى بنا» و«بالمعطيات» هو أنها حقائق مؤكدة لوجودنا ومفروضة علينا دون أن يكون لنا أي خيار في هذه القضايا؛ على سبيل المثال: عائلتنا ونوع جنسنا واللحظة التاريخية والثقافة التي ولدنا فيها، كلها حقائق لا نملك أن نجادل فيها أو في تغييرها، والشَّيء نفسه يمكن أن يقال عن حقيقة ولادتنا في المقام الأول، فلقد أُلقيَ بنا إلى هذا العالم الموجود قبلنا، وهذا أعطانا خصائص وحدودًا، ومهمتنا هي صنع شيء مما أعطينا إياه. الشكوى من أننا لم نُمنح فُرصًا أكثر حظًا مما مُنحنا لن تجدي نفعًا، فالإمكانات التي ولدنا بها هي ما يجب أن نعتمد عليه بها.

الأبعاد الأربعة للوجود:

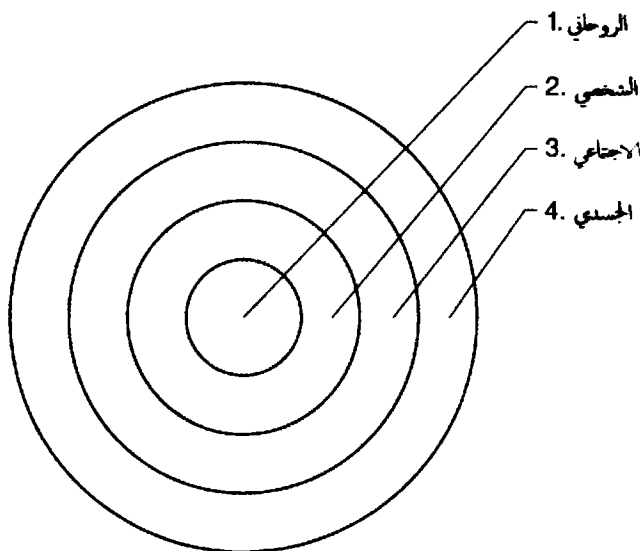
ليست هناك نظرية وجودية للشخصية تقسم الناس إلى أنماط أو تسعى إلى تصنيفهم، بدلًا من ذلك هناك توصيف عام لعدة أبعاد للوجود، والتي يواجهها الناس من مختلف الثقافات بطرائق مختلفة؛ تلك هي معالم الوجود الإنساني.

يمكن رسم الطريقة التي يوجد بها الشخص في العالم وفي لحظة معينة من حياته على خريطة عامة للوجود الإنساني (بينسوانجر، 1963م، يالوم، 1980م، ديورزن، 2010م)، والتي تميز بين أربعة أبعاد أو عوالم للوجود الإنساني، الأبعاد الأربعة تم عرضها في شكل (1، 1) بوصفها عوالم متحدة المركز، الطبقة الخارجية تمثل البعد الجسدي، والطبقة تحتها تمثل البعد الاجتماعي متبوعة بالمساحة الداخلية والتي تمثل البعد الشخصي، وداخلها يأتي البعد الروحاني. عندما نأخذ جزءًا من هذا المجال فإنه يعطينا لمحة عن مجالات الحياة الأربعة، ومما لا شك فيه أن هذه العوالم تكون في الحياة الواقعية متداخلة ومتقاطعة وليست منتظمة أو متباعدة كما هي في الرسم البياني، فهي تتداخل بطرائق مختلفة تتناسب مع كل شخص. وتُعدُّ هذه الخريطة أداة مفيدة نستطيع أن نستخدمها في ممارستنا لتذكيرنا ليس فقط بالأبعاد المتعددة المتزامنة للوجود، ولكن أيضًا إلى أي بعد منها يتحدث عنه

عملنا حالياً، وربما الأكثر أهمية ما هي الأبعاد التي لا يتكلمون عنها؟ وتُعرف بـ«المخاوف القصوى»، بمعنى أنّ كل بعد يتضمن تحدياتٍ أو معضلاتٍ نتعامل معها بطرائق مختلفة خلال حياتنا، ولديها القدرة على بعث القلق فينا بحكم أنها غير قابلة للحل، وهذا التناقض مع هذه التحديات يمكن أن يقودنا إلى أن نصل إلى الحلول الضرورية والتصميم من أجل مواجهتها وعبورها بطريقة مبتكرة.

البعد المادي:

في البعد المادي أو حرفياً العالم المحيط فنحن نرتبط بالبيئة وبالوقائع الطبيعية للعالم المحيط بنا، وهذا شيء يقع خارجنا ودائرة مهمة جداً لعلاقتنا مع العالم بما في ذلك جسدنا.



شكل 1،1 الأبعاد الأربعة للوجود

ويشمل ذلك المحيط المادي الملموس الذي نجد أنفسنا فيه، المناخ والطقس والأشياء والماديات التي نمتلكها، وإمكاناتنا سواء أكنّا في حال الصّحّة أم المرض

وكذلك علاقتنا بالموت. إن المعاناة في هذا البعد بالمعنى العام تكون بين البحث عن محاولة الهيمنة على الماديات وقانون الطبيعة، مثل التكنولوجيا أو الرياضة، وبين الحاجة لقبول القيود والحدود الطبيعية الموجودة في البيئة أو المتعلقة بتقدم العمر.

وبينما يبحث الناس بشكل عام عن الأمان في هذا الجانب وذلك عبر تحقيق الصحة والثراء، إلا أن الحياة تجلب خيبة الأمل، وندرك تدريجيًا أن مثل هذا الأمر لا يمكن تحقيقه إلا تدريجيًا. إن الأمراض الجسدية سواءً أكانت يسيرة أم كبيرة فإنها تذكرنا بفنائنا الهش!

تستحوذ على السنوات المبكرة من الحياة الاهتمامات الخاصة بالجسد والبقاء على قيد الحياة من خلال إشباع حاجات الجسم والسلامة الجسدية، وهذا هو المعنى الذي يتكون حوله الحب في هذه المرحلة، وكذلك توفير الارتياح الجسدي والإشباع والأمان. يُعدُّ الحمل هو بداية وجودنا الجسدي إلا أنَّ الولادة تعلن عن اللحظة التي نصبح فيها قادرين على النمو والبقاء على قيد الحياة بشكل مستقل، والموت هو نهاية هذا النمو، وحياتنا تحتل المساحة بين هذين النقيضين؛ نبدأ ضعفاء جدًا ونحتاج إلى الحماية كي ننجو، وعادةً نعود إلى حالة الضعف عند تقدم السن، وعندما مرّة أخرى نحتاج إلى الرعاية الجسدية والحماية من قِبَل الآخرين، ومن قبيل المفارقة أنَّه بينما كل شخص يتمنى أن يعيش حياة طويلة، ولكن قليل منا يتمنى أن يصل أرذل العمر، لربما بسبب أننا نعرف جيّدًا أنه أمر سيحدث، فنحاول ألا نفكر فيه كثيرًا، فتتصرف وكأننا لن نَفُتّى.

وعلى الرَّغمِ من أننا نعرف أن موتنا قادم، ولكننا لا نعرف متى وأين وكيف سيكون. معظمنا قد يتفق مع مقولة ودي إلين: «الموت لا يقلقني كثيرًا، أنا لست خائفًا منه... أنا فقط لا أريد أن أكون موجودًا عندما يحدث».

عندما نقول: «إلى اللقاء» لصديق نقول له: «نراك قريبًا»، والحقيقة أنه ليس إلا مجرد أمل... ربما لا يكون هناك «قريبًا»؛ علينا أن نجد الشجاعة لتتصرف كما لو أن

هناك «قريباً». حرفياً لا نستطيع أن نختار العيش إلى الأبد لأن الحالة الجسدية التي تكون عليها أجسادنا وإمكاناتها هي من وظيفة علم الأحياء وعلم الوراثة، ولكننا في المقابل نستطيع أن نختار مواقفنا تجاه حياتنا، وهذه المواقف مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالطريقة التي نرى فيها موتنا.

من أجل أن نعيش بشكل حقيقي نحتاج أن نحدد علاقتنا مع الموت.

تمرين

تحدث إلى شريك في واحد من الموضوعات الآتية لخمس دقائق،
الشريك عليه فقط أن يستمع، لا تقاطع أو تسأل عن أي شيء، بعد ذلك
تأمل كيف كان الأمر، هل قلت ما كنت تنوي قوله؟

- كيف كان الأمر معك عندما يصاب شخص قريب منك بمرض حاد؟
- كيف كان الأمر معك عندما حدث لك حادث وكانت حياتك على المحك؟
- ما هي الأشياء التي تمنى أن تقوم بها قبل وفاتك؟ صف نفسك جسدياً.

البعد الاجتماعي:

في البعد الاجتماعي أو حرفياً «مع العالم» نرتبط بالآخرين ونتواصل مع العالم العام المحيط بنا؛ هذا البعد يتضمن استجاباتنا تجاه الثقافة التي نعيش فيها، كذلك لطبقتنا الاجتماعية والعمرية والجندر الذي ننتمي إليه وكذلك لأولئك الذين لا ينتمون إلينا.

إنه يتعلق بوجود الآخرين في العالم وضرورة أن نتعايش معهم، فمن ناحية يبدو أحياناً أن الأسهل علينا هو ألا نتعامل مع الآخرين، ولكن من ناحية أخرى نحن

نحتاج إلى الآخرين من أجل بقائنا الجسدي العاطفي، وفي كثير من الأحيان نفتقدهم أو نشعر بالوحدة من دونهم.

عاجلاً أم آجلاً سنواجه جميعاً الوحدة، والحقيقة أنه لا أحد يعرف من أكون في الحقيقة، وعلى الرغم من ذلك أدرك بأن ماضيّ وحاضري ومستقبلي مرتبط بالآخرين، وأنا تقريباً جميعاً متشابهون، وأن كل واحد منا منفصل دوماً عن الآخر ومختلف عنه، ورغم ذلك أعرف بأنني أحتاج إلى الآخرين، وأحتاج أن أفهم وأفهمهم، في كل مرة نتواصل مع شخص منهم لدينا أو ننفصل عنه فإن هذا الأمر يعود لنا ولاختيارنا.

كل شخص منا يملك جسداً منفصلاً ووعياً منفصلاً، فإما أن نصبح في تعاون مع بعضنا أو في صراع، وقد نتمكن من الهيمنة على الآخرين عبر امتلاكنا للشهرة أو للأفضلية الاجتماعية، أو أي شكل آخر من أشكال القوة، ولكن ذلك سيكون فقط بشكل مؤقت.

تمرين

تحدث إلى شريك في واحد من الموضوعات الآتية لخمس دقائق،
الشريك عليه فقط أن يستمع، لا تقاطع أو تسأل عن أي شيء، بعد ذلك
تأمل كيف كان الأمر، هل قلت ما كنت تنوي قوله؟
الاكتفاء بإمرأه واحده.
علاقة أنت فيها الآن أو كانت.
أن تكون وحيداً في واحة صحراوية.
وجودك الاجتماعي.

البعد الشخصي:

العلاقة مع نفسك - أو حرفياً عالمك الخاص - تكمن في أن يكون لديك عالم

داخلي مع وجهات نظر عن شخصيتك أو خبرتك الماضية أو الاحتمالات المستقبلية. يبحث الناس عن الشعور بالأهمية، وعن امتلاك إحساس بالثقة بالنفس، ولكن أحداث الحياة تذكرنا بضعفنا الشخصي، فيمكن أن نغرق في الحيرة عندما ندرك أن الأشياء لا تسير بحسبنا نخطط لها، بعض الناس يصابون بالحيرة من حقيقة مَنْ هم بالتحديد!

وعادة نتصرف كما لو أن هناك كتيب تعليمات للحياة نستعين به في مختلف الأماكن بما في ذلك الذهاب للمعالجين أو المرشدين، وعندما يحدث أمر لم نكن نتوقعه نكتشف حينها أنه لا يوجد كتيب تعليمات! عندها فقط نصبح واعين بالبعد الشخصي.

وهذا الأمر يثير القلق، ولربما عندها نسعى لتسكين ما يعترينا من اضطرابات عن طريق تعاطي مواد مخدرة سواءً أكان ذلك بوصفة أم دونها، وبعد كثير من المزاوغة والإنكار نكتشف حقيقة أن تحملنا للمسؤولية الشخصية من أجل صنع خياراتنا الخاصة هو الطريق الوحيد للمضي قُدماً إذا كنا نريد أن نشعر باليقظة الحقيقية ومسؤوليتنا عن حياتنا. يقول سارتر (2003م): «الإنسان مُدانٌ بالحرية»، من خلال تلك الإدانة يعني أننا لا نستطيع أن نتجنب الحرية، الخيار الوحيد الذي نملكه هو (اللا خيار)، عندما يتحمل الأفراد المسؤولية عن خياراتهم الشخصية عندها فقط يمكن أن يتعلموا بشكل حقيقي نتائج أفعالهم ويطبقوا سلطتهم الخاصة، بالتالي يصلون لمعنى للحياة، وهناك طريقان لإساءة فهم المسؤولية: أن يتحمل الشخص المسؤولية عن أمور هو ليس مسؤولاً عنها، (و جزء من هذا الأمر الكوارث التي تصيبنا فجأة دون سابق إنذار)، والطريق الآخر هو إنكار المسؤولية عن الأشياء التي هي من صميم مسؤوليته؛ أحد هذين الأمرين يُعدُّ سبباً لمعظم الآلام في الحياة.

وحرينا في تحمل المسؤولية عن أفعالنا هي جوهر الحرية الإنسانية لا أن نتحرر من تحمل المسؤولية، والشروط الواجب توفرها لتحمل المسؤولية هي حاجة الفرد

أن يعترف بحريته ضمن قيود الواقع، وذلك لصنع القرارات، أما الخيارات تعني للمعالج الوجودي أن يكون هناك التزام بمسار من الأفعال أكثر من كونها فقط مجرد تعامل مع خيارات في متناول أيدينا دائماً، وبمجرد أن تكونَ لديك الحرية لتختار وتتخذ قراراتك الخاصة عندها سيكون لديك الحق في أن تجنّي المنافع.

إذا كان الإنسان ببساطة مجموعة من الأسباب والنتائج عندها لن يكون هناك شيء اسمه الإبداع أو التخيل، ومناحي الحياة كلّها ستكون آلية ومحددة سلفاً. في الحقيقة إنّ الحياة معقدة ومتناقضة، ومن خلال التزامنا بالخيارات الأخلاقية فإننا نستطيع أن نوجدَ تنظيمًا ومعنى للحياة.

تمرين

تحدث إلى شريك في واحد من الموضوعات الآتية لخمس دقائق،
الشريك عليه فقط أن يستمع، لا تقاطع أو تسأل عن أي شيء، بعد ذلك تأمل كيف كان الأمر، هل قلت ما كنت تنوي قوله؟

- ما هو أول شيء يلمع في ذهنك عندما تفكر في مفهوم الحرية؟
- صف آخر مرة حدثت الأمور فيها خلافًا لما كنت تتمناه، كيف كان شعورك؟

- صف آخر مرة قلت فيها: «لا حيلة لي في الأمر» أو «لقد أجبروني على فعله».

- صف آخر مرة كذبت فيها.

- صف نفسك شخصيًا.

البعد الروحاني:

في البعد الروحاني أو حرفيا ما يتجاوز هذا العالم نرتبط بالمجهول وبأفكار نستعملها لصنع إحساس لوجودنا، وبهذه الطريقة نختلق وجهة نظر ومعنى لعالم

مثالي ولنظومة قيم شخصية، ولنضع الأمور في نصابها الصحيح فإننا نجد معنى وهدفًا من خلال التفكير، ويرى البعض أن هذا الجانب هو جانب فلسفي أو أيديولوجي، وآخرون يرون أن المجال الروحاني يتمحور حول الدين.

وقد أدى تدريجيًا تاريخ الحضارة الغربية عبر السّنوات الخمسمئة الماضية إلى تقلص إحساسنا بالخصوصية في الكون، بداية بإشارة كوبرنيكوس وجاليليو إلى أن الأرض مجرد كوكب واحد يدور حول الشمس وليست مركزًا للكون، ومرورا بدارون الذي أوضح أننا نوع واحد فقط من عدة أنواع تطورت من العائلة الجينية نفسها عن طريق الاختيار الطبيعي، وأخيرًا أعمال الفيزيائيين أمثال أينشتاين وهزنبرغ؛ حيث جزؤوا فكرة الهدف اليقيني للمعرفة واستبدلوا بها فكرة الغموض والنسبية والقصدية، وهذا يشبه النتائج التي توصل لها الفلاسفة الوجوديون الذين دافعوا عن نهج جديد نعيش به في مواجهة المعلومات الجديدة التي تحوّلتنا عليها عن العالم. بهذا المعنى فإن هذه الحياة تدور حول إيجاد معنى، فالبعد الروحاني هو النواة المركزية للعلاج الوجودي.

فلا تسعنا المساعدة إلا إذا امتلكننا معتقدات وأفكارًا يقينية بخصوص أن كل شيء في هذه الحياة ينسجم بعضه مع بعض، وهذه هي رؤيتنا للعالم. إن هذا الجانب يُعرّفنا باتجاهاتنا نحو العالم، ويسمح لنا بإيجاد معنى مختلف يمنح منظومتنا القيمة معنى الصواب والخطأ، ويمكننا من أن ننجح فيما أطلق عليه الإغريق «العيش الطيب»، ونحن نحب أن نعتقد بأنه حتمي ومنحة ربانية ومبدأ صالح للأوقات كلّها، ولكننا وبشكل متكرر نواجه عقبات تجعلنا نشعر بما يشبه الاستسلام، ونصل لإدراك أن منظومة القيم التي نعيش بها محددة من قِبَل أنفسنا فقط وأنها ليست حتمية، وهذا ما نعبه بـ«العيشية»؛ حيث يُعدُّ فقدان المعنى والعيشية تجربتين شائعتين، ومعظمنا يخافهما كثيرًا ونريد أن نفعل أي شيء لتجنبهما.

وهذا الأمر قد تم حسمه لبعض الأشخاص عبر المنظورات العامة للأديان، ولبعضهم الآخر عبر معاني شخصية. يخلق الناس قيمهم حول موضوعات مهمة

بالنسبة لهم، وذلك بهدف أن يعيشوا أو يموتوا من أجلها؛ قيم عامة وشاملة، وعادة ما يكون الهدف من وراء ذلك هو إيجاد شيء يتخطى فكرة الفناء البشري مثل المساهمة بشيء قيّم ودائم للبشرية، ويمكن أن تكون الشهرة السريعة مسارًا مباشرًا، لكنّها في نهاية المطاف تُعدُّ طريقًا غير سالك للخلود.

وفي سبيل البحث عن الخلود لا مفر من مواجهة مشاعر الفراغ واحتمالية الموت في أيّ لحظة، والآثار الجانبية التي يجب أن تواجهها في هذا البعد لها علاقة بحالة الارتباك ما بين القصدية والعبثية وبين الأمل واليأس.

تمرين

تحدث إلى شريك في واحد من الموضوعات الآتية لخمس دقائق، الشريك عليه فقط أن يستمع، لا يقاطع أو يسأل عن أي شيء، بعد ذلك تأمل كيف كان الأمر، هل قلت ما كنت تنوي قوله؟

- وقت لم أعامل فيه بالطريقة التي ينبغي.
- قيّم والدّي: تلك التي تبنيها وتلك التي أرفضها.
- شيء تعودت أن أؤمن به ولكنه لم يعد صحيحًا.
- من الذي أتمنى أن أكتب له رسالة شكر أو أتلقي منه رسالة يومًا ما، ولماذا؟

- أكتشف وجهة نظري بخصوص معتقدات معينة أؤمن بأنها ستحصل بعد الموت.

- صف نفسك روحياً؟

مكتبة

t.me/soramnqraa

رؤية الوجودية للدين:

الفلاسفة الوجوديون مثل بوبر وتلتش بحثوا الأديان في حياة الإنسان، لكنّ آخرون مثل نيتشه وسارتر نادّوا بضدها.

والناس عادة يعلمون أن الإله ينظر إليهم من علو ويدعمهم وهم بالمحصلة

يشعرون بارتباطهم بشيءٍ أعظم من أنفسهم، وهناك آخرون مثل اللاأدرية⁽⁶⁾ والملاحظة ما يزال لديهم إحساس بمركزية وجودهم في الكون. وأياً كان ما نؤمن به فمن المهم لنا استكشافه بالطرائق الوجودية وبكونه تجسيدا لمنظورنا عن العالم وفلسفتنا وتوقعنا الروحاني؛ ومن المستحيل أننا لا نملك وجهة نظر فلسفية على الرغم من أننا قد لا نكون مدركين لمعتقداتنا الخاصة وقيمنا.

من المهم أن نعرف كيف يتصور الناس اتصالهم بواقع أكبر من أنفسهم، سواءً أكانوا يعتقدون به بوصفهم مجتمعا أم كونا أم إلهاً أم مبادئ للحب أو أي مبادئ عامة أخرى. كل شخص يعيش تجربة أن شيئاً ما يُعَدُّ أعظم منه ويتجاوزه، وإن كان ذلك هو الطبيعة أو النظام الشمسي أو حتى أسلافه، والناس الذين لا يعيشون تجربة أفكار التجاوز أو يُعَدُّونها من المحرمات سيُعيشون عادةً تجارب دائمة ومشاعر سحيقة وعميقة من عدم الشعور بالأمن وفقدان للأمان، ولربما يشعرون بالنكد والاضطهاد ويحاولون السيطرة على الأحداث، بل ويُعَدُّون مُنْعَزِلِينَ بسبب الطريقة التي يرتبطون بها بالعالم؛ إنهم ينكرون إحساسهم بوجودهم في العالم، ولربما حملوا شعوراً معزولاً بتضخم الذات أو بالعبء الشخصي المدمر والمسؤولية.

فنحن نتكون -بحسب وجهة النظر الوجودية- من جزء من عالمنا وجزء من عالم الآخرين، فيُشكِّلُ بعضنا بعضاً، وما دام وُجِدَت هذه الدوافع فإن هذا الأمر يحدث من خلالنا أو دوننا على حد سواء في الوقت نفسه، فنحن مُنْفَصِلُونَ ومُتَّصِلُونَ في آن واحد.

ولا تُعَدُّ هذه العوامل أو المبادئ المتداخلة توجيهات أو أحكاماً كما تفهمها بعض الأديان الأصولية؛ إنها فقط كذلك؛ إنها الحياة، والحياة من وجهة النظر الوجودية يجب أن تكون مُحَطّاً للثقة، وإذا تقبلنا ذلك وتقبلنا حالة عدم اليقين الدينامية الجماعية فسنكون قادرين على أن نستفيد من الفرص والصدف التي تقدمها لنا الحياة، ليس هذا

(6) توجه فلسفي يُؤمن بأن القيم الحقيقية للقضايا الدينية أو الغيبية غير محددة ولا يمكن لأحد تحديدها، خاصة تلك المتعلقة بالقضايا الدينية مثل: وجود الله وعدمه وما وراء الطبيعة، والتي تُعَدُّ غامضة ولا يمكن معرفتها.

فَحَسْب، بل أيضًا سنكون قادرين على تحمل المسؤولية عن نتائج القرارات التي اتخذناها وتحمل الملامة في ضوء تقبلنا لإمكاناتنا المحدودة.

كارل يونج، كان أحد المؤثرين في إيجاد منظمة مدمني الكحول المجهولين (AA)، والتي تعتمد على رؤية مفادها أنَّ هذا البعد الروحاني كان مفقودًا في حياة المدمن، وقد رُفِضَت هذه المنظمة من قِبَل بعض المدمنين عندما شعروا بالتهديد لأنها تقوم أساسًا على عقيدة دينية. وفي الواقع لربما كانت فكرة الاتصال المستمر بقوى تتعدانا والثقة في الذات وفي الآخرين يتم الشعور بها من قبل البعض كونها تهديدًا، والعلاج بالمنحى الوجودي يُمكنُ الأفراد من اكتشاف الطِّرائق التي يمكن أن يعتمدوا عليها ويثقوا بها سواءً أكانت في العالم أم في أنفسهم أم من خلال أفكارهم عن الآخرين، وفي الوقت نفسه أن يتقبلوا حدود هذه الثقة.

ويُعدُّ الوصول إلى نُقطة التوازن بهذا الشكل أمرًا مهمًّا لإحداثِ تطورٍ في الحياة وإيجادٍ معنى لها، وبمنظور فلسفي فإن الوضوح والثقة يُكسبان الفرد القدرة على أن يستبين الاتجاه والهدف.

نقاط رَئِيسَة:

- نعيش بالتزامن في أربعة أبعاد: المادي، والاجتماعي، والنفسي، والروحاني.
- كل واحد منها يضعنا في مأزق وتحديات مختلفة، ولا نستطيع أن نحله إلا بشكل مؤقت.
- إذا لم نُقرَّ بتأثير هذه الأبعادِ كُلِّها وأهمَّيَّتها في حياتنا فإننا سنعيش حالة عدم توازن.
- الجانب الروحاني ليس حصرًا على الدين، ولكنه يمتد إلى أي وجهات نظر أو معتقدات، فنحن نتمسك بالعالم، وهو بالتالي يضيف مغزًى إلى قناعاتنا الفلسفية.

العيش في الوقت:

نحن عادة ما نفكر في الوقت بطريقة واحدة ونسمي ذلك «وقت الساعة»، والذي وَفَقًا لاسمِهِ يدل على أَنَّهُ منتظم وفي اتجاه خطي واحد. كل دقيقة تتبع الدقيقة التي سبقتها بالوقع نفسه، وهذا الأمر بسبب أن وقت الساعة تم ضبطه من خلال إجماع ثقافي يتعلق بدوران الأرض حول محورها، وبالتالي يُعرَّف الوقت بأنَّه تجاوز الأيام والليالي، وعادة ما نميل إلى فصل ما حدث بالأمس عما يحصل اليوم أو لربما سيحصل غدًا، الماضي ذهبَ، والحاضر هو ما نملك، والمستقبل قادم. وقت الساعة يؤكد على السببية في سياق أن الماضي يقود للحاضر؛ لذلك فهو سببه. أغلب النظريات العلاجية تُعرِّف الوقت بمفهوم «وقت الساعة»؛ فهي ترى أن الإنسان يتطور باتجاه واحد أو بشكل خطي وحتمي، ويفهمون مُشكلاتِ الإنسان الحاضرة على أنَّها نتائج لِمُشكلاتِ في الماضي، ولكن على الرَّغم من أن هذا المعنى يجعل الحياة تبدو أسهل فهو بِمعنى آخر يجعلها أكثر قابلية للتنبؤ وسهولة للفهم، وفي الحقيقة فإن مفهوم «وقت الساعة» يُعدُّ اتِّفاقًا ثقافيًّا واحدًا لِنواتج المجتمع الصناعي؛ إنه يفصلنا من طبيعتنا البشرية الدينامية، ومن تفاعل الخبرة الحاضرة، ومن مسؤوليتنا عن مصيرنا.

من وجهة النظر الوجودية لا يوجدُ الوقتُ خارجنا؛ إنه ليس كيانًا بحد ذاته، إنه فكرة مصنوعة ولديها قليلٌ من المصادقية إذا وضعناها خارج السياق الثقافي، ومهما يكن الأمر فإن الوقت جزءٌ لا يتجزأ من الطريقة التي نبني بها مفهومنا عن العالم؛ الوقت هو البحر الذي نسبح فيه، فنحن نشعر بالوقت بالطريقة نفسها التي نسمع بها اللحن بشكل كلي ومترابط لا بِصِفَتِهِ نغماتٍ موسيقية مبعثرة، ونكتسب كثيرًا من المعاني اليومية في حياتنا من خلال رغبتنا في عمل شيء ما في الفسحة القصيرة المتاحة لنا ما بين مولدنا وموتنا، وعلى هذا الأساس فمن الأكثر دقة أن نقول: إننا مخلوقات زمنية ما دُمنا موجودين في الوقت، وإنَّ هذا الأمر ليس شيئًا نفق حياله مسلوبي الإرادة بل إنه شيء نعيش فيه بكل اقتدار.

من وجهة النظر الوجودية نحنُ بشكل دائم متجهون للمستقبل، بمعنى أننا لسنا فقط نقوم بما نقوم به من أجل غاية ما، ولكننا دائماً ندرك حتميةً موتنا المستقبلي وأزمة أن نجد طريقة نعيش فيها حياة ذات معنى قبل أن تحين ساعتنا.

لكن كوننا متجهين للمستقبل يعني أننا لا نستطيع إلا أن نفكر في الماضي، كيف أصبحنا ما نحن عليه؟ كيف بنينا أنفسنا؟ وهذا هو ما قصده هايدجر عندما قال: «إن ماضينا جاء إلينا من مستقبلنا»؛ فالمستقبل يتطلب منا أن ننظر إلى ماضينا ونستحضره مرة أخرى في أذهاننا لتتعلم منه، عندما يحدث ذلك سيُصنع لنا حاضرنا، وهذا هو المعنى الوجودي للحاضر.

بهذا المعنى يكون عندها الماضي والحاضر والمستقبل متزامنين؛ الحاضر يبرز من خلال المواجهة بين الماضي والمستقبل، حياتنا تُعدُّ نسيجاً من الماضي والحاضر والمستقبل، ونحن ننسج عالمنا من خلال الطريقة التي ننسج بها تجاربنا.

ويمكن أن نصل إلى هذا الإدراك بإحدى الطريقتين:

• (اللاأصالة): وهي أن نرى أنفسنا مجرد نتائج للماضي وفي حالة انتظار حامل للمستقبل المصنوع سلفاً أو الذي نرغب في أن يقابلنا، وهذا هو الذي أشار إليه تشال بروان في الرسم (1، 2)، وعبر الاستمرار في إنكار الإمكانات التي كانت لدينا في حرية التصرف في الماضي؛ فإننا نحكم على أنفسنا بتكرار أخطائنا السابقة ونعزز وهم السببية، وعادة ما تلوم الآخرين على الصعوبات والإخفاقات التي واجهتنا.

• الأصالة⁽⁷⁾: وتتم عبر تجاوز الحتمية، أي النظر إلى الظروف على أنها فرص للعمل، وكذلك التعريف الذاتي لمفهوم الحرية التي ستحمل عواقبها. بهذه الطريقة فإننا نتصرف بإيجابية لصنع مستقبل مختلف عن الماضي. ليس من الصعب أن نتذكر لحظات في حياتنا الخاصة قمنا فيها بمثل ذلك، ونتذكر كيف كان ذلك شجاعاً، وقد يكون تحقيق هذا الأمر والمحافظة عليه صعباً، ولكنه يُعدُّ ضرورياً لحياة أصيلة وغير

(7) ليس المقصود بالأصيل المعنى الدارج -أي القديم أو التقليدي- ولكن المقصود أن يكون المعنى والقرار أصيلين نابعين من الفرد ذاته بما يتناسب مع احتياجاته ورغباته وليس من الآخرين أو من الثقافة السائدة.

وهذه الطريقة يتبين لنا من منحى وجودي أن المستقبل ليس مُحَدَّدًا سلفًا في الماضي، فالماضي يمكن أن يتغير، ولقد ألح تشارل بروان لمثل هذا، بمعنى أنه مُشَوِّش بسبب هذا الأمر، ولكنه لن يغتحم الفرصة ليتصرف بحرية مُفَضَّلًا العودة إلى طريقة «وقت الساعة» ويمكث عالقًا. الحياة في الحقيقة ما هي إلا حصيلة التغير واغتنام الفرص، وتعكس إمَّا التفاعل السلبي مع القدر أو الانخراط المتفاعل والإيجابي.



شكل 1.2 شريط الرسوم المتحركة الفكاهي

والمثال اليومي لهذا يحدث كأن نتذكر الأوقات السعيدة التي مرت بنا، والشئ نفسه يحدث مع الأوقات الحزينة. إنَّ التخلي عن فكرة أننا مُحَدَّدُونَ من قِبَلِ ماضٍ مُعَيَّن يعطينا الحرية، ولكن أيضًا يجلب معه المسؤولية المستمرة للتغيير.

في العلاج نحتاج أن نجرب أن نزيد الوعي ببدايل السلوك الذي -على حد سواء- يمكن أن نتخذه الآن أو ربما اتخذناه في الماضي، واكتشاف العلاقة بينهما. كذلك نحتاج أن نكون مدركين أنَّ المشاعر الجياشة سَتُسْتَأْرَ عندما يدرك العميل أنَّ الأشياء تحدث نتيجةً لأفعالهم واختياراتهم، وهذا الوعي ليس ببساطة عقليًا فقط، إنها تجريبيُّ أيضًا ويتسرب للحياة كاملة. إنَّ هذا الإدراك لديه إمكانية تحدي كل شيء نعتقد أننا نعرفه، إنه أمر إيجابي وليس سلبيًا، ويؤثِّرُ بشكل مباشر في اتجاهاتنا وحالتنا العقلية، وإنَّ أدركنا أنَّ خبراتنا القديمة قد تمت باختيار منا فيُعَدُّ هذا اكتشافًا جذريًّا عميقًا، ما دام أنها دائمًا تعني امتلاكنا القوة والمسؤولية للتأثير في المستقبل، وكذلك اتخاذ خيارات جديدة في اللحظة الراهنة، وهذا يجعلنا في مواجهة

نقاط رَئِيسة:

- الوقت ليس فقط وقت الساعة.
- الحاضر يحتوي الماضي والمستقبل.
- فَهْمُنَا بأننا لسنا مُشْكَلِينَ مُسَبِّقًا يجعلنا ندرك أننا نستطيع أن نمتلك ماضيًا ومستقبلنا وألا نشعر أنه أمر مفروض علينا.
- العيش في الوقت هو أن نكون مخلوقاتٍ فاعلة في حياتنا وليس مُستقبِلِينَ خامدين له.

الحياة مع التناقض

تناقضات الحياة كُلُّها مرتبطة بواحد أو أكثر من الأبعاد الأربعة للوجود، والعملاء عادة يحاولون حل هذا الأمر مع قرار أو دونَه، وأكثر مهارات حل المشكلات تتضمن مثل ذلك، والاختيار بين البدائل لا يمكن أن يكون حلًّا فقط من خلال الجدل أو بلاغة الحديث، يعد الحديث ببلاغة مفيدًا حين يكون اليقين أمرًا مرغوبًا فتكون الحقائق واضحةً والحلول دائمةً، وعليه يصبح اتخاذ القرار بالطريقة الجدلية أكثر مناسبةً للقضايا البشرية التي تتعلق بفهم الإجراءات والالتزام الشخصي بسلسلة من الأفعال، وبالنسبة لسقراط كانت الطريقة الجدلية وسيلةً لمواجهة التناقضات عبر التفاوض من أجل الوصول للحقيقة قدر الإمكان.

العلاج الوجودي يمضي قدمًا عبر المواجهة بين الصراع والتناقض، وتعلم تحمل الغموض والمفاجآت غير المتوقعة من أجل الوصول للحلول والتي بسبب دينامية وطبيعة الوجود فإنها ستكون دائمًا مؤقتةً ومشروطةً. الحياة في حقيقة الأمر تكون بكامل إثارتها من خلال هذا الغموض، ولو استطعنا أن نأخذ تناقض الوجود في صالحنا ونتحمل القلق الذي يأتي مع الحرية، عندها من المرجح سنعيش حياة راضية؛ إن احتمال الغموض واحتمالات التغيير تعدُّ أساسًا للإبداع.

التحدي تجنب التحدي: خسارة	مواجهة التحدي: مكسب	التحدي	
تجنب الحياة أو الخوف المستمر	الحياة على أكمل وجه	الموت والألم	المادية
متنماً أو متنماً عليه	أن تفهم وتفهم	الرفض والوحدة	الاجتماعي
الفرسية أو تدمير الذات	القوة والجلد	الضعف والفشل	الشخصي
فقدان المعنى والعبثية	إيجاد أخلاق لنعيش بها	التشنج أو اللامبالاة	الروحاني

جدول 1.2 يعرض التناقضات التي تواجهنا بشكل متكرر فقط لو استطعنا مواجهة التحدي الأساسي عند كل مستوى فإن ذلك سيمنحنا قوةً جديدةً، أما إذا حاولنا تجنبه، فسوف نخسر أكثر مما نكسب.

نقاط رئيسية:

- تعد الحياة غامضةً ولا بد أن نعيشها بغموضها.
- يمكننا فقط أن نتعامل مع المفارقات ولا يمكننا أن نفك غموضها دفعةً واحدةً وللأبد.
- إن تحمل الغموض واحتمالات التغيير يعد أساساً للإبداع.
- يجب أن نكون مستعدين للوقوف في وجه متاعبنا.

القلق ومعطيات الوجود

الوعي بمعطيات الوجود يؤدي لظهور ما يسميه الفلاسفة بالقلق، الغم، القلق (الإنطولوجي) أو القلق الوجودي. إنه مفهوم نظري ولا أحد يشعر بالقلق على هذا النحو وبدلاً من ذلك فإن القلق اليومي أو التوجس الذي نشعر به كبيراً كان أم صغيراً، يمكن أن يعود إلى واحد أو أكثر من المفارقات الأساسية للحياة، وما دام من غير الممكن إزالة هذه المفارقات، يمكن فقط تجنبها أو إنكارها أو مواجهتها؛ فإن مهمتنا الحساسة في الحياة أن نقدرها ونفهمها ونعيش معها، قال هايدجر: «إننا إذا

حاولنا أن نهرب بعيداً عن قلقنا من حقائق الحياة، فإننا نعود إليها مرة أخرى من خلال نداء الضمير! أن تعيش يعني ألا تكون آمناً بشكل كلي، وأن هذا الاشتباك مع مفارقات ومآزق الحياة هو ما يعطي الوجود الإنساني الإثارة، ويجعل هناك قيمة لأن تكون على قيد الحياة! إن هذا التوتر الذي نجده يعد مصدر الإبداع والحيوية، ويعد القلق معلماً لنا، وليس عائقاً أو شيئاً نحتاج إلى إزالته أو تجنبه.

وجهة النظر الوجودية والإنسانية للنضج

يتكلم علم النفس الإنساني عن أهمية أن يحظى الفرد بالدعم لتحقيق طموحاته كما لو أن هناك قوة خير تدفع الإنسان قدماً بشكل طبيعي، مثل بذرة تنمو وتتطور لتصبح نبتة ما دامت وجدت الظروف المناسبة لذلك. وجهة النظر الوجودية مختلفة عن ذلك؛ المفارقات والمآزق لكل بعد من الأبعاد الأربعة تعطي حدوداً لحياتنا، والتوتر الناتج من ذلك يخلق الدافعية لدى الناس بطرق مختلفة لاكتشاف المساحة المتاحة ضمن هذه الحدود والقيود، وإن كان الأمر على هذا المنوال فإن المآزق غير المحلولة تؤدي إلى إدامة التوتر، ومن خلالها يولد المعنى والغاية، ويستمر هذا التوتر ما بقينا أحياء، وعندها تتضح الاحتمالات المتاحة لنا من وجهة النظر الوجودية؛ لذلك نحن في حالة توحيد مع سمة الاحتمالية وهذا يعني أننا نملك الحرية والمسؤولية لكي نعيش ونختار ونقرر استجاباتنا للمفارقات والمآزق التي نواجهها في حياتنا، وبحسب المنحى الوجودي فإننا -بشكل أبدي- في حالة صيرورة، ولن نتمكن أبداً من تحقيق كامل الفرص.

النضج ليس بالضرورة إيجابياً والتغير ليس دائماً للأفضل، وكما أن هناك تقهقراً فهناك تطور أيضاً وأخطار دائمة على قارعة الطريق، نحتاج إلى أن نفتح أعيننا على الاحتمالات المختلفة والقيود الموجودة والتي نحن في مواجهة معها بلا توقف، يجب أن نختار طريقنا بعناية.

ولقد خلّق الوجود من كتلة من التجاذبات المتناقضة ودون سعينا الدؤوب وطموحاتنا وإحباطاتنا، وصعودنا وهبوطنا، وآمالنا وخساراتنا؛ لن يكون هناك معنى للإنسان ولن يكون هناك رغبة بالتحرك قدماً لاتخاذ أفضل الخيارات الممكنة.

نقاط رئيسية

- القلق يتخلل أوجه الوجود كلّها، ويتفاعل معها بدلاً من تجنبها أو إنكارها

إنه يعطي الحياة طعمها ومعناها.

العقل والجسد

يدعونا المفكرون المعاصرون إلى الاعتقاد بأن هناك انفصلاً بين الجسد والعالم؛ ليس هذا فحسب بل أيضاً بين العقل والجسد، ولكن كما أنه من الصعب أن نتخيل جسداً بلا عقل كذلك من الصعب أن نتخيل عقلاً بلا جسد! وما دام العقل مرادفاً دائماً للدماغ وهو الآخر يعدّ جزءاً لا يتجزأ من الجسد، فأصبح من الواضح تماماً أن العقل والجسد ملتصقان ببعضهم مثل حبة فول داخل قشرتها! في الوقت نفسه يُعدّ العقل والجسد في حالة تزامن مع العالم ومتجسدين فيه بمعنى أنهما لا يمكن أن يكونا موجودين دون عالم يغذيها، ولقد وقعنا في الفوضى لأننا ككائنات موحدة ومتجسدة قمنا بعزل انتباهنا عن تجربتنا وحولناها إلى فكرة مجردة لجسد مادي مستقل يتصرف مثل الآلة، بالرغم من أنه يحمل في داخله أحاسيس وأفكاراً ومشاعر. المعالجون الوجوديون لا يقبلون هذا الفصل الوظيفي ما بين العقل والجسد والعالم، مفضلين أن نفكر في الإنسان كوعي متصل مندمج قادر دائماً أن يتفكر في ذاته ضمن السياق.

في الحقيقة إن أكثر نظام أساسي للتواصل يملكه الإنسان هو أن يكون ضمن العالم؛ فنحن بشكل دائم نعبر من خلاله ونتفاعل معه، وفي المقابل فإن هوياتنا أو الطريقة التي نفكر بها حول أنفسنا عبرت إلينا من العالم، وكذلك منظورنا عن العالم يعد بشكل حرجي نظرتنا من النقطة التي نحن فيها الآن، أي من هذا الجسد، إنها ليست فقط وجهة نظر نملكها عن العالم، بل إنها الطريقة التي نواجه ونفسر بها هذا العالم الذي نحن جزء منه، إنها الطريقة التي نتعاطى بها مع العالم، إنها اتجاهاتنا نحوه؛ فنحن لسنا مجرد مستقبلين خاملين للعالم فنحن كما قال هايدجر مصدر الضوء الذي ينعكس منه معنى العالم، هذا ما نعينه عندما نسلط الضوء على موضوع ما، إنه ليس مجرد أمر عقلي ولكنه أكثر من ذلك؛ إنه كغلاف جوي نتنفس فيه شهيقاً وزفيراً في الوقت نفسه، هايدجر أشار إلى ذلك بكونه «الحالة المزاجية» بمعنى أنه يمد عالمنا بالمعنى، فنحن متناغمون مع العالم ونتنفس أجزاءه كلّها، ونحن نحول ذلك ونعيده مرة أخرى كأمزجة، والتي بدورها تؤثر في العالم، «يوجين جندلن يشير إلى هذا بالشعور المحسوس؛ فنحن

نستطيع أن نكون واعين فيه ونفهمه عبر التركيز (تمت الإشارة إلى هذا في الفصل الخامس). وفي الحقيقة فإننا في معظم الوقت لا نلاحظ الاتصال الطبيعي المتبادل لتجاربنا في العالم؛ فتتعامل معها كأمر مُسلَّم به، وفي العادة نكون غير مدركين لأسلوبنا الخاص في فهم العالم، وفي عالم الفن يشير المفهوم إلى كلا الأمرين معًا، إلى النظر للعالم بشكل عام وإلى النظر إلى العالم من اللحظة الراهنة، وفي الحياة نحتاج إلى أن نتعلم ونفهم بأن هناك وجهات نظر أخرى صحيحة عن العالم، وهناك كذلك وجهات نظرنا التي تتغير في كل مرة نواجه العالم فيها من زوايا جديدة.

التكوين الطبيعي لأجسادنا يملئ علينا طبيعة وجهة نظرنا للعالم. وبروز التكنولوجيا أسهم في هذا الفصل بين الجسد والعالم. حتى أواخر القرن التاسع عشر التي تعد البداية الحقيقية لعصر العلم المقاييس كلها التي صُنعت كانت نابعة من الجسد؛ على سبيل المثال: الإنش كان عرض الإبهام، القدم كان طول قدم الشخص البالغ، الiardة كانت تشير إلى أي مدى يمكن أن تحرث آلة الحراثة التي تجرها الحيوانات دون توقف، والكل يدرك أنه مع مجيء المقاييس الموضوعية والمعيارية فإن هذه الصلة مع الجسد قد فقدت.

تمرين

ابحث عن مساحة هادئة واجلس بشكل مريح بقدر استطاعتك، أقفل عينيك، تمنع جسدك بداية من أطراف قدميك، وابدأ بوصف كل جزء من جسمك ... لا تكن مستعجلاً، ومُر على جسدك بروية، أعطِ وقتًا كافيًا لكل جزء، كيف هو الأمر؟ الآن ابحث عن شريك ليفعل الشيء نفسه، اجلسا في مواجهة بعضكما على بعد بضعة أقدام وأغلقا أعينكم، وابدأ بالتمعن في جسديكما كما فعلتما سابقًا. ما الفرق الذي حدث معكما وأنتما بهذا الشيء في حضور شخص آخر؟ والآن مع الشخص نفسه، اجلسا ولكن هذه المرة متعاكسين، انظرا إلى بعضكم دون أن تتكلما، مرر عينيكَ عبر جسد الآخر توقف عند الأجزاء التي ترغب لمدة خمس دقائق، كيف كان الأمر؟

وهناك تعبيرات نستخدمها عادة دون أن نفكر تشير إلى الطريقة التي نتواصل بها مع العالم من خلال أجسادنا؛ فنحن نتكلم عن شخص ما عن كونه أصبح مزعجاً ونشير لنقطة ضعف شخص ما بأنها «عقب أخيل»⁽⁸⁾. وعندما نكون واثقين نتكلم عن مشاعر ثابتة، وعندما نكون سعداء نشعر بأنها خفافٌ، وعندما نكون حزانى نشعر بأنها ثقلاء.

وعندما كنا أطفالاً نتذكر جلوسنا في الحدائق ونشعر بأنها واسعة، وعندما نعود لها ونحن بالغون نتفاجأ بأنها لم تعد كبيرة كما كنا نتذكر! يبدو أنها كانت كبيرة فقط لأننا كنا صغاراً! الأشخاص الذين يوصفون بالتقزم عادة لا يحبون الازدحام، وذلك لأنهم لا يستطيعون أن يستبينوا طريقهم، الأشخاص الذين يفقدون القدرة على الحركة يصبح العالم مكاناً مختلفاً عليهم، فلا يعودون مستقرين في الأماكن التي ألقوها سابقاً.

كثيراً ما نفكر فيما إذا كانت أجسادنا مقبولةً ضمن المعايير الاجتماعية، نفكر فيها كشيء أو كمادة مقبولة أو غير مقبولة، وهذا يُحوّل أجسادنا في الواقع - وأنفسنا كذلك - إلى أشياء أو مقتنيات! وفي الثقافة المعاصرة يعد الإنسان في خطر أن يصبح محصوراً ضمن معايير محددة.

الفيلسوف جيلبرت ريل (1949م) وصف المشكلة «بالخطأ التصنيفي» لأن العقل ليس شيئاً على الإطلاق وبالتالي ليس ثابتاً، وليس من المفروض أن نتكلم عن العقل ولكن عن عمليات العقل، ويجب أن نتذكر بأن العقل فعل وليس اسماً، إنه تفاعلي وليس ثابتاً.

المعالج الوجودي يرى أن الجسد ليس شيئاً نحن نملكه؛ إنه ما نحن عليه. تكلم نيتشه عن الذكاء الجسدي بمعنى أننا نحتاج إلى أن نستمع إلى أجسادنا من أجل أن نصبح في حالة توحيد كامل، عندما نفقد المقدرة على الاستماع لأجسادنا فإننا قد

(8) أسطورة يونانية تشير الى نقاط الضعف التي تكون عند الإنسان والتي يمكن التأثير بها عليه

نقوم بأنشطة مدمرة كما أشار فورمان (1995م)، ونحن نرى ذلك بشكل واضح في الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل، والذين فقدوا أو تقريباً تعلموا أن ينكروا قدرتهم على معرفة ماذا كانوا يشعرون بالجوع أو لا. تناول الطعام أو العكس يستخدم لفصل الشخص عن الإحساس بجسده، والطعام وما ينتج عند أكله أو الحرمان منه يتعلق أكثر بقبولهم لذواتهم وعلاقتهم بتجربة الحرمان أو بعالم خائق لهم! وبالنتيجة فإنهم يأكلون عندما لا يشعرون بالجوع ولا يأكلون عندما يشعرون بالجوع في محاولة منهم للحصول على بعض التوازن.

التركيز في استهلاك الطعام ونتائجه يُصبح وسيلة لتشتيت انتباه الشخص عن التناقضات والمآزق التي يفرضها الوجود، وتسمى في أقصى تطرف لها باضطراب تشوه الجسد (BDD)⁽⁹⁾، حيث ينتهي الأشخاص إلى الإحساس بعدم تناسب شكل أجسادهم.

نقاط رئيسية:

- لا العقل ولا الجسد أشياء نمتلكها، إنها أشياء منا، إنها جوانب لا تنفصل عن كينونتنا.
- أن نكون في العالم يشير إلى الطريقة التي نكونها دائماً والطريقة التي نكونها بتأثير العالم المحيط بنا.
- نحن غير قابلين للانفصال عن العالم، وتفاعل معه بشكل دائم ومستمر.

محتويات على الشبكة:

- مقطع فيديو لـ «أيمي فإن ديورزن» نظرة عامة على العلاج الوجودي.

Body dysmorphic disorder(9)

الفصل الثاني

الشخص المعالج

«إن التصرف أيا كان ليس له أي قيمة أخلاقية إلا إن تم اختياره من بين عدة احتمالات متقاربة»

ويليم جيمس

من أنت؟

العلاج النفسي ذو المنحى الوجودي هو علاقة بين شخصين وليس تدخلًا فنيًا، إنه مواجهة إنسانية! اجتماع لأرواح يكون فيها كلا الطرفين متساويين في الأهمية وعبر العلاقة والتحاور يتم تغيير الطريقة التي يتم فيها مواجهة وفهم العالم. في العلاج الوجودي نبدأ مع المُعالِج، وندرب المُعالِجين ليصبحوا متفكرين في ذاتهم وقادرين على فهم المشاكل والتناقضات الموجودة في الوجود الإنساني وبالتالي يتمكنون من استخدام أنفسهم بشكل هادف في العلاقة العلاجية، من المهم أن نبدأ من خلال فهمنا لنوع الشخص الذي نكونه، ومن المستحيل أن تصبح مُعالِجًا وجوديًا جيدًا إلا بعد أن يكون لديك الاستعداد والقدرة أن تنظر لنفسك قبل أن تنظر إلى حياة شخص آخر؛ هذا أمر أخلاقي ومبدأ عملي، ولكن الاستعداد لمعرفة نفسك ليس أمرًا كافيًا، يجب أن تكون مستعدًا لمواجهة تعقيد الحياة، والتصارع مع تناقضاتها وصعوباتها التي تم وصفها في الفصل الأول.

ولن يتعلم المُعالِج الوجودي فقط كيف يصنع معنى للأشياء، ولكن الأمر الأكثر إثارة للقلق أن سيعرف أن المعنى والإحساس الذي يصنعه سيكون مؤقتًا ومشروطًا.

استخدام خبرات الحياة للتفكر في الحياة ومعناها

إن الذي يجعلنا مميزين ككائنات بشرية هو قدرتنا على التفكير في ماضينا وحاضرنا ومستقبلنا، وهذه المقدرة على فهم خبرات الحياة في سياق الزمان والمكان وكذلك من النواحي الجسدية والاجتماعية والشخصية والروحية - كل ذلك يسهم في قدرتنا على ملاحظة أنفسنا وتحيزنا الشخصي؛ إذ يستحق العميل معالجًا متمرسًا سبق له أن صارع المشكلات والأسئلة التي تثيرها الحياة ليعرف أنه لن يفرض رؤيته الخاصة عليهم.

وبالرغم من أن «التفكر» هو شيء نقوم به بشكل تلقائي إن خلاصتنا في أحيان كثيرة تكون خاطئة إما بسبب اعتيادنا عليها فنرى أنها طبيعية، أو بسبب أننا لم نختبرها بشكل دقيق؛ وذلك لأنها تثير القلق في أنفسنا! إن الطرق الكثيرة التي عادة ما نأخذ بها أنفسنا فيما يخص تجاربنا ومسؤوليتنا الخاصة وذلك عبر تقييد وجهة نظرنا عن العالم؛ هو أمر نحتاجه لنبقى أحياء.

والمعالجون ذوو المنحى الوجودي أشبه بأشخاص يصرفون وقتًا بشكل مستمر على التفكير في العالم وموقعهم منه، إنهم أشخاص من المرجح أن يكونوا قد جربوا وسافروا، ولديهم الفضول حول الأشخاص الآخرين وحول دوافعهم الخاصة، ومن أجل صقل فهمهم لكل هذه الأشياء؛ فإنهم يعبرون بمرحلة «تفكر» في الحياة وفي سلوكهم الخاص وفي وجهة نظرهم الخاصة عن العالم وفي قيمهم وتحيزاتهم في العلاج الوجودي الفردي. ويسمح لهم هذا بضبط رؤيتهم عن أنفسهم ويستبعدون أي تحيزات كبيرة أو افتراضات سابقة أو مخاوف من الممكن أن تتداخل مع رؤيتهم للآخرين بوضوح، الإشراف يعد طريقةً لصقل هذا باحترافية وكذلك الاستمرار في عملية التفحص للذات والحياة بعد وخلال التدريب، ولقد تم تناول هذا الأمر بتعمق كبير في الفصل الثامن.

وقد نميل للاعتقاد بأن النضج يأتي مع العمر، ولكن النضج الوجودي ليس

مرتبطاً بشكل تلقائي مع العمر، وذلك بسبب أن بعض الأشخاص ما زالوا شباباً ولكنهم مروا بمحن وعواصف قوية فعاشوا حياة قصيرة -نسبياً- ولكنها مكثفة أكثر من أقرانهم الأكبر سنّاً وبالتالي فإنهم يملكون فهمًا أكثر حول الوجود ويملكون نضجاً لكامل الحياة البشرية، بعض الأشخاص لن يصلوا أبداً للنضج الوجودي، ولا يهم كم عمرهم أو خبرتهم.

أما درجة النضج المطلوبة للمعالجين الوجوديين ستظهر في القدرة على صنع مساحة لكل أنواع الخيارات والمشاعر والأفكار والخبرات وحتى التناقضات وكذلك امتلاك المقدرة على دمج هذا كله في ذلك الشخص الذي أنت عليه، أن تمتلك المقدرة على أن تكون مرناً وأن تشعر بأنه لا يجب أن تعرف الإجابات كلها للمشكلات بالرغم من استمرارك في البحث عنها.

وبدلاً من التعلق بوجهة نظر واحدة؛ فإن المعالجين الوجوديين قادرون على مراقبة وتقييم الواقع انطلاقاً من طيف من المشاهد، ويمتلكون المقدرة على التفريق بين حالة الصدق والكذب، وأيضاً عندما يكونون غير متأكدين سيكونون قادرين على تحمل الضغط الذي يسببه الوعي بمثل هذه التناقضات، وقادرين على تحمل الشك.

وهناك عدد من التجارب الحياتية التي تُعدُّ مفيدة على وجه الخصوص في إعداد الناس لمثل هذا النضج:

- التزام الشخص في إنشاء عائلة، أو الاهتمام في قريب يحتاج لرعاية مستمرة يُعدُّ أداة في اكتشاف طبيعة الحب.
- أن تصبح رب أسرة أو خالاً أو عمّاً فذلك يُمكن الشخص من رؤية الحياة من وجهة نظر الأب أو الأم أو الابن أو الابنة، وأيضاً يساعد الأشخاص على رؤية الأمر من كلتا الزاويتين؛ من زاوية كيف تكون الوالدية جميلة ورائعة؟ وأيضاً كيف تكون هذه التجربة صعبةً للغاية؟ بعض النساء يملكن قدرًا منخفضًا من التعليم الأكاديمي ولكنهن يملكن خبرة عملية عظيمة في هذا المجال، وهذا الأمر يمكن أن يكون بالقدر نفسه لأولئك الرجال الذين يعتنون بالأطفال، ومثل هذه الخبرة لا تقدر بثمن.

- أن تكون منغمساً في المجتمع من عدة زوايا، في وظائف مختلفة أو تخصصات أكاديمية مختلفة أو طبقات اجتماعية مختلفة وما إلى ذلك يُعدُّ أمراً مفيداً لا محالة.
- الخبرات العابرة للثقافة تعد أسلوباً ممتازاً لتوسيع العقل وتقديم وجهات نظر متعددة لمعنى الإنسانية، أن تعيش بعض الوقت خارج دولتك يعدُّ أمراً جيداً لفهم أن هناك طرقاً كثيرة للعيش، الأشخاص الذين اضطروا إلى تكيف طريقتهم لاستيعاب التعامل مع العالم، خصوصاً عندما يتضمن ذلك تغيير اللغة، وكذلك لديهم خبرة ثرية تسمح لهم بالتساؤل عن الافتراضات الموجودة سابقاً والانفتاح على مشهد جديد وثقافة جديدة.
- الأشخاص الذين يأتون للعمل في العلاج النفسي من تخصصات أخرى عادة ما يكونون مناسبين لأنهم يمتلكون الرغبة بتغيير اتجاه حياتهم وكذلك يمتلكون الشجاعة لإحداث التغيير.

الشرط الذي لا غنى عنه لكي تصبح مُعالِجاً وجودياً هو مرورك بخبرة أن تكون على مفترق طرق مهمة في حياتك، لا شيء يساعد الإنسان على أن يكون منفتحاً مثل الغموض واحتمالات أن يكون شاهداً على الولادة والمعاناة والفقد والموت.

كثير من المعالجين الوجوديين لم يستيقظ عندهم الاهتمام بالصعوبات الإنسانية والشك في الحياة إلا بعد أن واجهوا أزمات في حياتهم الخاصة، وبعيداً عن كون المصائب أمراً سلبياً، إلا أنها شرط للنضج الذي يحتاجه الشخص الذي يتحمل مسؤولية أن يكون مرشداً على فهم الحياة.

تمرين

خذ عدة دقائق لتكتب عن تجربة مهمة مررت بها وتمثل إحدى أزمات الوجود، واعتقدت أنه يمكن أن تتعثر بها وتفقد توازنك ولكنك اكتشفت أنك قادرٌ على تجاوزها وتغيرت بسببها. كيف استطعت أن تتخطى التجربة؟ وكيف كنت عبرها أكثر تماسكاً بدلاً من أن تنكسر؟ ما الشيء الموجود في هذه التجربة سيساعدك على أن تصبح معالجاً؟

الموقف الأخلاقي الذي يتبناه المعالجون الوجوديون هو أنهم لا يتوقعون أن يلتزم العملاء بعمق وجدية إن لم يكونوا هم أنفسهم قادرين على مثل هذا الأمر.

ولذلك فإن المتدربين يحتاجون إلى الالتزام بالعلاج أولاً من أجل أنفسهم بحيث يحصلون على فرصة للغوص عميقاً في قلوبهم وأرواحهم والوصول إلى تسوية مع صراعاتهم وتناقضاتهم! المعالجون الوجوديون سيشترون بشكل فاعل مع ما يشبه العلاج الشخصي للوصول إلى إمكانياتهم وحدودهم ومواجهة شكوكهم التي يحتاجون وسبر تحيزاتهم وافتراساتهم.

نقاط رئيسة

بالرغم من أن المعالجين الوجوديين الفاعلين سيكونون ممارسين ماهرين فمن المهم جداً أن يمتلكوا القدرة على التعلم من خبرة الحياة، الاستمرار في أن نعيش متفكرين وكذلك واعين تُعدُّ أفضل طريقة لأن نصبح معالجين وجوديين جيدين.

أن تكون مع: التبادل، التعاون، الثقة

كما رأينا في الفصل الأول، أن الإنسان يُعدُّ دائماً في علاقة مع الآخرين وفي علاقة أيضاً مع ذاته ومع الأشياء والأفكار، ولقد أشار سارتر إلى أن هناك طريقتين نكون بها مع الآخرين، وهي إما تنافسياً أو تعاونياً. ولكي نكون تنافسيين فهناك ثلاثة مسارات:

- أن ننظر للعلاقة كونها شيئاً «نفوز به» وهنا قد نهدف إلى السيطرة والهيمنة أو إخضاع الآخرين، وعندما لا ينجح شيء قد نلجأ للصراع معهم.
- أن ننظر للعلاقة كونها شيء «نعاني منه، أو نخسر فيه» وهنا يمكننا اتخاذ قرار بأن نكون مطيعين وأن نسمح للآخرين أن يقودونا وأن نسترضيهم وعادة ما نحاول أن نهدئهم أو أن نحقق احتياجاتهم بغض النظر عن أنفسنا واحتياجاتنا.
- أن ننسحب ببساطة من العلاقات كلها، رافضين أن ندخل اللعبة، ونلجأ إلى

كبت مشاعرنا وننظاھر بأن صعبة الآخرين ليس شيئاً فيماً بالنسبة لنا. وهذا عادة يُعدُّ آخر إجراء في لعبة المنافسة؛ إذ نشعر بأننا يائسون غير أكفاء وأننا تأذينا كثيراً في محاولتنا أن نكسب.

تُعدُّ العلاقات التعاونية - على النقيض - علاقات نكون فيها مستعدين لأن نبذل مجهوداً لخلق شيء ذي قيمة، نحن نعمل معاً ونحترم احتياجات بعضنا بعضاً دون شعورنا بإمكانية تحقيقها. مثل هذه العلاقات تتميز بالسّمات الآتية:

- نشعر فيها بأننا قادرون على العطاء بكرم دون أن نحسب التكاليف، لأننا نؤمن بأن الآخر سيفعل الشيء نفسه.
- نحن غالباً ما نكشف الفروقات والتشابهات بيننا ونعطي مساحة لتظافر الجهود: نستفيد لأقصى درجة من القوة النابعة من بعضنا.
- نعمل مع قواعد غير مكتوبة للتبادل: واعيّن بأننا لا نستطيع أن نحصل على وقت أكثر أو مساحة أكبر، بل تقسم بشكل منصف احتياجاتنا واحتياجات الآخرين بما يتناسب مع الموارد المتوفرة.
- نطمح لأن نمضي قُدماً على أساس تعاوني، حيث الكل يفعل كل ما يستطيع فعله، واضعين مهارتنا تحت تصرف الشركاء أو الجماعة لتحقيق أقصى الإمكانيات بدلاً من محاولة المنافسة أو التنازع مع الآخرين، وفي الوقت نفسه تُقبل مساهمات الآخرين بكثير من التقدير.

ومن الواضح أننا لا نستطيع أن نأخذ العلاقات التعاونية كأمر مسلم به إلى ما لا نهاية، لأننا سنصبح منافسين عاجلاً أم آجلاً وذلك عندما يشعر أحد أطراف العلاقة أو كلاهما بالضعف أو بالقوة وعندها يمكن أن تهدد العلاقة سلامتهم بدلاً من أن تجعلهم يدعمون بعضهم، وهذا ما يحدث كثيراً في العلاج الجمعي والزوجي ذي المنحى الوجودي، والذي تحدثنا عنه في الفصل الثامن.

تفكر/ تمنع في هذه الأسئلة:

- هل أنت تعاوني أو تنافسي؟
- هل تميل إلى أن تتفاعل أكثر في الجو التنافسي أو تميل إلى تجنبه؟
- بماذا تشبه الأمر عند الفوز؟
- بماذا تشبه الأمر عند الخسارة؟
- ما آخر شيء تتذكره في هذا السياق من الريح أو الخسارة؟
- الآن اسأل شخصاً يعرفك جيداً، كيف هي خبرتهم معك؟

كمعالجين، نحتاج أن نتعلم كيف نكون متعاونين مع الآخرين بدلاً من أن نكون متنافسين، وإلا لن نستطيع أن نكون متاحين ومفيدين بشكل كامل للعميل، ولكن -بالتأكيد- نحتاج أن نكون قادرين على الوقوف بثبات في وجه الصراع كونك معالجاً لا يعني أن تكون دائماً إيجابياً، مُهتماً، متعاطفاً.

هناك جدل حول دور التعاطف في العمل الوجودي، لقد كان أول من روج لفكرة التعاطف الفيلسوف الوجودي جاسبر وعدّها طريقة لـ «الشعور الداخلي» بخبرة الآخرين، وقد ذكر أن المعالجين يحتاجون للجرأة لأن يحضروا في خبرة الآخرين ويتناغمون معها بشكل كامل كما هي، ونحتاج هنا ألا نخلط ما بين التعاطف والتقمص والمشاركة الوجدانية، المشاركة الوجدانية تحدث عندما نحمل شعور الآخر نفسه، ببساطة لأننا مررنا بتجربة مماثلة أو شبيهة. التقمص يحدث عندما نفترض أن الآخر مثلنا، بينما هو في الحقيقة مختلف عنا جداً في كلتا هاتين الحالتين نحن نفقد المسار الفاصل بين العميل وأنفسنا ولا نعطي انتباهاً كافياً لخبرة المريض الفعلية، وبما أننا لا نستطيع أن نشعر أبداً بما يشعر به العميل؛ فما نستطيع عمله هو أن نأخذ خبرتهم لذواتنا وأن نتفاعل ونتناغم معها، وهذا الأمر ليس مضموناً في كثير من الأحيان عندما نكتشف أن ما كنا نعتقد أن عملاءنا كانوا يعنونونه

لم يكن دقيقًا وأنا لم نفهم بشكل كامل خبرتهم. يجب أن نصقل قدرتنا دائمًا لنصبح آذانًا صاغية وفي هذا الإجراء يمنح العميل مزيدًا من الفرص ليكشفوا الكثير عن أنفسهم حتى نصل إليهم، هذا الإجراء يحتاج منا أن نكون بكامل حضورنا؛ أن نشارك الحضور مع الآخرين وأن نقوم بدورنا في التلاقي العلاجي في اندماج إنساني كامل، بمجرد أن نسمح لأنفسنا بالتأثر من خلال خبرات الآخرين في العالم، عندها نستطيع أن نسمعهم ونفهمهم روحياً، من عمق خبرتنا الخاصة. هذا سيعطينا منظوراً أكثر دقة في المواضيع التي تشغلهم، ليس فقط من خلال التقمص أو المشاركة الوجدانية أو التعاطف فقط ولكن من خلال ممارسة حقيقة وجود الآخر في أنفسنا بطريقة صادقة. ونحن -إذ نقوم بذلك- لا من أجل أن نحل مشكلة الآخر، عبر أسلوب «القفز في» ونبحث عن مصلحتهم، بل نقوم بذلك من أجل أن نحصل على معنى فلسفي عميق للتجربة المحسوسة للوضع الراهن والذي يعطينا نظرة بعيدة المدى. من هنا نستطيع أن نهتم بهم عبر أن (نقفز قدماً) ونكشف كامل التجربة، وبالتأكيد يتم عمل هذا الأمر بعناية ولطف وكثير من الانتباه للعلاقات التي تنشأ، وتعدُّ العلاقات صعبةً وهذا أمر مسلم به والعلاقة العلاجية ليست استثناء من ذلك. مكتبة سُر من قرأ

العلاقات من أكثر الأمور التي يتكلم عنها العملاء وهو أمر صعب بطبيعته وذلك بسبب تكويننا الطبيعي المشترك؛ فنحن حقيقة نمثل الأمرين معاً الفردانية وأن نكون بمعية الآخرين، وعلى سبيل المثال فالناسك رغم أنه مبتعد عن الآخرين إلا أنه يُعَدُّ واعياً بغيا به عنهم وهويته هي أنه شخص منفصل عن الآخرين، فنحن نعرف من خلال الطريقة التي يرتبط بها الآخرون بنا وأيضاً بالطريقة التي ترتبط نحن بها مع الآخرين. في العالم المعاصر الذي يتسم بالتواصل الخاص والإلكتروني المستمر لا يوجد هناك طريقة نستطيع بها الهروب من بعضنا.

العلاج الوجودي يركز على الطبيعة التعاونية للعمل، وبالتالي فإنه أمر مهم أن يمارس المعالجون الوجوديون علاقات تعاونية سواءً خارج غرفة العلاج أو

داخلها؛ وذلك لأنه إن لم يكن الشخص قادرًا على التعاون في الحياة اليومية، ففي الأغلب أنه لن يستطيع عمل ذلك الأمر في العلاج.

سيمتلك المعالجون الوجوديون معرفةً واضحةً من خلال خبرتهم فيما يُعدُّ خطأً في العلاقات ولكن الأكثر أهمية هو: ما الأمر الذي يمكن أن يجعلها تبدو صحيحة؟ سيتعلمون بأن الثقة لن تنمو دون مخاطر ودون أن يتم اختبارها، سيتعلمون كيف يحكمون على الوضع هل هو قابل للثقة أم العكس.

وبالرغم من أن هذا الأمر لا يبدو واضحًا تمامًا، فإن من المهم أن نعرف بأن اكتساب الثقة أو خسارتها هو أمر تفاعلي بدلًا من كونه قائمًا على طرف واحد. وببساطة إن الثقة تكتسب من خلال قيامنا بفعل ما وعدنا به في الوقت المحدد، وفقدان الثقة يأتي من خيبة أملنا عندما لا يكون الناس صادقين في وعودهم أو أن ظروفهم لا تتماشى مع توقعاتهم.

وهذا ينعكس مباشرة على عملنا كمعالجين بسبب أن عملاءنا يثقون بنا عندما يتجرؤون على أن يقولوا لنا شيئًا مهمًا ويجدون أننا تعاملنا مع الأمر باحترام واهتمام وثقة، إن هذا يخلق لهم معنىً جديدًا للأمل، مبدأ الثقة يبنى الجسر الذي يحافظ ويعمق العلاقات ويزيد إحساسنا بالانتماء.

في العلاج يجب أن نتذكر أنه بالرغم من أن التبادل سمة من سمات العلاقات إلا أنه ليس متعادلاً؛ فالمعالج والعميل موجودون لأهداف مختلفة وفي أدوار مختلفة، كثير من الأفعال متجاوزة للأخلاقيات بسبب أن المعالجين بشكل خاطئ يرون التبادلية بمعنى التساوي، ويرجع هذا إلى أن العملاء يأتون للمعالج في وضع ضعيف، ويجب علينا احترام هذا الأمر وألا نتوقع منهم أن يستجيبوا بنشاط لتدخلاتنا كما يفعل بعض الأصدقاء أو الشركاء، فنحن نحتاج أن نعطيهم مساحة للمناورة ليكتشفوا أنفسهم دون الحاجة إلى أن يكونوا في موقف الدفاع عن سلوكياتهم وخبراتهم.

الشخصي والسياسي

الحضور في العالم لا يقتصر على العلاقات المقربة فقط، وإنما يشمل المجال السياسي أيضًا، ونحن نملك قدرة داخلية لتشكيل جماعات وكل جماعة تحتاج لقواعد تعمل من خلالها، سيكون المعالج الوجودي بالتالي متفهمًا للعلاقة التبادلية مع العالم وسيكون فاعلا في الحياة السياسية، سواءً من خلال التخصص أو المجتمع أو الأحزاب السياسية.

الشخصي يتداخل مع السياسي، ومعظم مسرحيات سارتر تستكشف هذه العلاقة من أجل أن يكون الأفراد قادرين على التغير للأفضل يحتاجون أن يعرفوا العالم المحيط بهم مما سيشكل لديهم فرصة للتغير للأفضل، نحن مرتبطون ببيئتنا الاجتماعية وتتاثر فيها كثيرًا وبالمقابل يمكننا أن نؤثر فيها.

معظم الأشخاص ينتقدون الموقف السياسي لهايدر وسارتر وآخرين، وانتماء هايدر للحزب النازي كان -بشكل خاص- لسبب وجيه، ولكن الأمر الذي لا يقبل الجدل هو أن هؤلاء الفلاسفة كانوا منخرطين بعمق في السياسة، وكانت لديهم الجرأة أن يعيشوا حياتهم وفقًا لمعتقداتهم الخاصة، وفي سبيل ذلك وقعوا في أخطاء وتعلموا منها وكذلك يذكروننا ألا نتبع معتقداتهم بشكل أعمى.

إنه جزء من المسؤولية بوصفك جزءًا من المجتمع ولك حق التصويت وهذا أحد المعاني العملية لمعنى أن تكون في العالم، وتعيش وجوديًا. قد يختار بعض الناس - بالتأكيد- الامتناع عن هذا الإجراء وأن يعزلوا أنفسهم عن المجتمع، وينبغي أن يتم تفهم هذا الأمر من ناحية ماذا يعني لهم التخلي عن الانتماء للمجال الواسع للمجتمع أو التخلي عن التأثير فيه.

نقاط رئيسة:

- احترام حرية الأشخاص يعني أن نكون قادرين على قبولهم بغض النظر عن اختلافاتهم.

- دون التبادل والتعاون فإن نسيج المجتمع سينهار وستفقد سمنا الإنسانية الفردية والجماعية وكذلك هويتنا.
- المعالجون الوجوديون يستكشفون العلاقات السياسية والثقافية والاجتماعية والشخصية بدرجة متساوية.

المقدرة على الاعتماد على الذات والفردانية

يبحث الناس عن الاعتماد على النفس من أجل أن يشعروا بالهدوء في العالم الشخصي، والأمر المحير أنهم كي يتمكنوا من تحقيق الاعتماد على الذات؛ فلا بد من الانخراط في صراعاتهم الشخصية في الحياة. الاعتماد الحقيقي على النفس يعني أن يكون الشخص سعيداً بمفرده، وكذلك أن يكون قادراً على الاستمتاع بعلاقات شخصية عميقة مع أصدقائه وأفراد عائلته، بدلاً من علاقات سطحية مع أشخاص كثر، وكلما كنا قرييين من أنفسنا شعرنا بسهولة أكبر في العلاقات ذات الطابع الحميمي.

يؤدي هذا إلى أن نكون أقدر على الحكم على العلاقات التي تغذي بعضها بعضاً ومعرفة كيفية جعلها أعمق وأكثر ثقة، ولا يمكن تحقيق هذا دون أن نفهم أن الاستقلالية الذاتية لا تعني أن نكون وحدنا، وكذلك لا تعني مجرد أن نتصرف عكس قناعات الآخرين، إنها تعني أن تحرر نفسك وأن تكون جزءاً من مجموعة دون أن يضيع منك إحساسك بذاتك، الأشخاص الذين يستطيعون أن يفعلوا ذلك يبدون للوهلة الأولى أشخاصاً عاديين هادئين ولكنهم لم يتوصلوا إلى معرفة ما يؤمنون به وحسب بل إلى كيفية العمل بما يعتقدونه في المواقف غير المتوقعة.

إنهم مستقلون ولكن غير منعزلين، وأفضل وصف لهم في الحقيقة أنهم غير ممثلين للعادات والتقاليد، عادة لديهم القدرة على رؤية شيء ما كما لو أنهم لم يروه من قبل، وقد يبدو الأمر جهلاً أو سذاجة ولكنه في الحقيقة قدرة على احتمال اللايقين. وهناك وجه آخر للاعتماد على النفس والفردانية هو الاستقلال المالي، وهو

القدرة على النظر إلى أبعد من النضج الشخصي، إلى العمل وإلى كسب العيش والحياة ضمن إمكانيات الشخص ويُعدُّ سمة للحياة الصحية. يؤمن المعالجون الوجوديون بأن الاستقلال المالي شيءٌ قيّمٌ للعمل يسعى من أجله، وبالرغم من أنها لا تُعطي اهتمامًا كبيرًا خلال العلاج، إلا أنها تساوي في أهميتها أن تصبح جديرًا بالثقة في العلاقات الإنسانية.

الفكاهة

يمكن أن تستخدم الفكاهة للتقريب أو التبعيد، حس الفكاهة لدى المعالج لا يمكن أن يستخدم لعمل فجوة، أو الإرباك أو التحقير، ولا يمكن أن يكون مشوبًا بالمرارة أو الازدراء أو السخرية. حس الفكاهة لدى المعالج الوجودي سيستخدم باعتدال وعادة لتأكيد سخرية وتراجيدية الوجود والذي يُعدُّ جزءًا منه، إذا شعر العملاء بأننا جعلنا منهم أضحوكة أو تم الاستخفاف بقضاياهم؛ فإن العلاج سيقوض والثقة ستفقد! وعندما يستخدم العملاء بشكل مستمر الفكاهة للحديث عن أنفسهم، يحتاج المعالجون للتحقق من أسباب هذا الأمر وهذا التباعد بينهم وأنفسهم وهذه النظرة التي تفتقر للجدية، ولربما توصل العملاء من خلال هذا الأمر لنظرة دافئة وجريئة ولكنها موضوعية عن أنفسهم، ولربما كان الأمر بمثابة عادة لديهم بأن يقللوا من أنفسهم قبل أن يفعل الآخرون هذا.

نقاط رئيسية

- الاعتماد على النفس يعني أن تكون قادرًا على تقدير وحدتك بالإضافة إلى الآخرين.
- الاعتماد على النفس يأتي من أن نتعلم كيف تثق بقدرتك على الاعتناء بنفسك والمشاركة مع الآخرين.
- تُعدُّ الفكاهة ذات قيمة ولكنها حليف مرهف الحس في العلاج ويحتاج إلى أن

الشفافية والحكمة

منظورات العلاج الأخرى لا تستكشف بشكل منهجي خبرات الأشخاص الدينية أو الروحانية عندما نتحدث عن الشفافية، نحن نشير إلى بعد الشفافية في الوجود ومدى القدرة على رؤية جوانب الحياة كلّها كحلقة متصلة ومتساوية الأهمية، الشفافية تحتاج منا أن نكون منفتحين على عالم أفكارنا الداخلي ومشاعرنا وأحاسيسنا وحدسنا وكذلك على حقائق الحياة، أن تكون مستعداً لمواجهة الحقيقة، لا يهم ما هي أو لأي شيء ستقود، هذه مهمة تحتاج لتواضع وشجاعة، إنها كذلك استبصارٌ جدير بالاعتبار وفهم الفرد لمعتقداته ومنظوره في الحياة.

في كل يوم من أيام الحياة نعاني كلنا من الشر ومن القوى المعاكسة للخير ومن المعنى واللامعنى، وعادة ما نحتمي أنفسنا من خلال اختيار جانب دون آخر أو من خلال المراوغة أو تزييف كامل المشكلة. مبدأ الشفافية الذي يشتمل على أن نجعل أنفسنا متاحين لكل ما يقودنا للحقيقة، الشفافية تعني بأن نتوقف عن النظر لأنفسنا بأننا مركزٌ للعالم ولكننا جزء من تعقيد أكبر ننتمي له وندين له بحياتنا، وهذا ليس بالأمر السهل بأي حال من الأحوال وذلك لأنه يسبب التّخليّ عن بعض المعتقدات التي تعطي وهم الأمان! من السهل قول عبارات دارجة مثل «أنت من تصنع حياتك» و«للناس فيما يعشقون مذاهبٌ» ومثل هذه الأقوال ليست إلا مجرد عبارات من الصعب جداً أن تعيش وفقها. الأشخاص الذين قالوها في الغالب كانوا يحاولون إقناع أنفسهم والآخرين بدلاً من تقبل الأمر كما هو أو الانفتاح على ما هو حاصل بالفعل، إن الاقتباسات من هذا النوع في العلاج تؤدي -في الأغلب- إلى إنهاء غموض الحياة.

الشفافية والحكمة ترتبطان بكيف يرى المفكرون الوجوديون الذات ليس كشيء ولكن كَعَلَمِيَّةٍ مستمرة، وباستخدام استعارة «العين» فأكثر المفكرين الغربيين وكما

ينعكس ذلك في نظريات العلاج النفسي يرون بأن الذات شيء داخلي وثابت نسبياً وتضيء عندما يقع عليها الضوء. وجودياً الذات أكثر من ذلك بكثير إنها تشبه قزحية العين التي تسمح بضوء الوجود أن يعبر، إن استعارة البصر ليست حول النظر إلى العالم بل إنها حول السماح للعالم بالدخول والاتصال بها، ونحن عندما نقوم «بفتح قزحية العين» مجازياً عندها سنكون قادرين على أن نرى العالم بوضوح وبشفافية في تألقه وبأبعاده المتعددة، وكذلك نحن قادرون على أن نرى مكاننا فيه وماذا نستطيع أن نضيف له، يجب أن نطمح بأن نصبح شفافين ومنفتحين قدر الإمكان وبالتالي ذلك النور «الوجود» يستطيع أن يضيء عندما يحدث ذلك، فإن الشخص يستطيع في الوقت نفسه وبشكل تبادلي أن يكون مُضاءً ومضيئاً للعالم.

وما يعنيه أن تكون جزءاً من العالم، هو أن تكون في العالم، ومن هذا الموقف المتمثل في كوننا جزءاً من العالم وفي الوقت نفسه نكون منه ونكون من أجله؛ يمكننا أن ننصوّر الوجود الإنساني بطريقة أكثر فلسفية ونكتسب رؤية لما هو مهم وما هو عارض.

تمرين

من الصعب أن توصف الشفافية والحكمة بأفضل مما وصف الفيلسوف الأخلاقي والاجتماعي رينهولد نيبور 1892م-1971م والذي طلب منا أن نمتلك: «الصفاء لتقبل الأشياء التي لا نستطيع أن نغيرها، والشجاعة لأن نغير الأشياء التي نستطيع، والحكمة في أن نعرف الفرق بينهما».

فكر في شيء في حياتك الحالية تتمنى أن يتغير، وشيء ترغب أن تتعلمه وتتقبله لأنك تعرف أنه سيبقى نفسه.

نقاط رئيسة

- الكائنات البشرية قادرة على الاختيار بين متى تريد أن تكون منفتحة ومتصلة أو منغلقة وغير متصلة.

● ما يعطي الحياة حقيقتها هو السعي الدؤوب، وليس النتائج.

من أنت كمعالج؟

العمل كمعالج وجودي يتطلب ضرورة أن يعرف الشخص كيف يعطي معنى لحياته الخاصة، وهذا يُعدُّ قلب الفلسفة الوجودية وتطبيقاتها، ويحتاج الشخص أن يكون قادرًا على الاستفادة الكاملة من إمكانياتهم الخاصة ومن المصادر المتخصصة المتاحة من أجل أن يعمل كمعالج وجودي.

النجاح كمعالج نفسي وجودي

يمكن أن تكون الوظيفة الوحيدة لك أن تكون معالجًا نفسيًا وجوديًا، وممارسة العلاج يمكن أن تؤدي إلى وحدة أكبر إذا قادت إلى تقليص المجال الاجتماعي، نحتاج أن نعرف ماذا نفعل لتتمكن من النجاح كمعالج وكشخص، وفي الوجودية لا ينفصل الاثنان.

كثير من المعالجين النفسيين الوجوديين يأتون للعمل من تخصصات أخرى، وهذا أمر قيم إن كان يعني ذلك أنهم يملكون رأيًا واسعًا عن الوجود الإنساني، ولكن من أجل أن يصبحوا فاعلين فإنهم يحتاجون أن تكون لديهم اهتمامات والتزامات أخرى في حياتهم.

إذا كان المعالج لا يستطيع أن يفعل ذلك، فإنهم سيجدون أنفسهم يستخدمون عملاءهم لتحقيق حاجاتهم الخاصة لأن اهتماماتهم وعلاقاتهم الشخصية يجب أن يتم إشباعها، نحن نقابل عملاءنا لوقت قصير وبالتالي هم يملكون الحق كله بأن يحصلوا على اهتمامنا كاملاً ولكنهم كذلك يحتاجون أن يكونوا على ثقة - وإن لم يكن بشكل صريح - بأننا نملك حياة منتجة ونشطة خارج غرفة العلاج؛ كثير من المعالجين النفسيين الوجوديين يحافظون على سيرة ذاتية متوازنة في مجال آخر وغالبًا يكون مجالًا ذا علاقة، وهذا الأمر يدعم عملهم كمعالجين بدل من أن يضعفه، ومن

الواضح أن نسبة كبيرة من المعالجين الوجوديين ناشطين في الفن، وهذا أيضاً يمكن أن يعزز عملهم كمعالجين.

وفي حال بدا لنا كل ما سبق مثالاً جذاً؛ فالمعالجون الوجوديون يدركون بأنهم - أولاً وقبل كل شيء - بشر وبالتالي فإنهم مُعرَّضون للنقص الإنساني وعدم الإتيقان، والنقاط العمياء والصراعات والمآزق، والتعامل بألفة مع مشاعر مثل القلق، الذنب، الكرب، الفرح والحزن، من المرجح أنهم يفهمون كيف أن هذه الأشياء تُعدُّ جزءاً من النجاح أو حزمة منه وأن هذا الأمر سيجعل لهم معنى وإذا حاول المعالجون التخلص من هذه الأمور فإن هذا يؤدي إلى تحجيم ذواتهم.

يلعب الإشراف دوراً في النجاح ولكن الأكثر أهمية هو القدرة على ملاحظة أنفسهم لتجنب التحيزات الشخصية ومن خلال الخبرة يتعلمون أن الأمر يدور حول معرفتنا بالوقت الذي نحتاج فيه أن نؤدي بأقل من المطلوب ومتى نحتاج لفترة راحة.

نقاط رئيسية

- نحتاج جميعاً وقتاً لننسى أن هناك شيئاً اسمه العلاج النفسي الوجودي.
- نستطيع فقط مساعدة الآخرين أن يعيشوا حياة ممتلئة إذا عشنا نحن هذه الحياة.

أهمية العلاج الشخصي في تدريبك:

إن وضع العلاج الشخصي كجزء من التدريب يكتسب معنى خاصاً للمعالجين الوجوديين، وليس هناك شك بأنه إذا أردت أن تصبح معالجاً وجودياً يجب أن تكون مستعداً للتدقيق في نفسك وأن تتعلم بقدر ما تستطيع عن الحياة، لا يكفي ببساطة أن تجرب الحياة؛ فيجب أن تتمعن منهجياً فيها وأن تتعلم من الخبرة المستمرة كذلك. من المهم أن يكون لديك مرشد خاص على هيئة معالج، وتناقش معه أسئلتك حول الحياة ودورك فيها، وتعادل أهمية دراستك للفلاسفة والمعالجين

النفسيين والروائيين الذين شكلوا الأفكار والنظريات التي تساعدنا في فهم طبيعة الإنسان وظروف عيشه، وبما أننا تعلمنا بشكل رائع كيف يمكن أن تكون معالجًا من خلال خبرتك كعميل، كذلك من المهم أن نتعلم المهارات الأساسية في جلسات التدريب العملي ثم نُطبّقها على نطاق متنوع من السياقات ومع العديد من العملاء ونُخضعها للإشراف.

نقاط رئيسية

- التدريب الوجودي يتضمن أن تكون في ألفة مع النظريات الفلسفية والنفسية.
- وكذلك يتضمن تدريبًا على المهارات وممارسة خاضعة للإشراف.
- التحليل الوجودي يتطلب تأملًا نشطًا في خبراتك الحياتية.
- إن العلاج بالنسبة لك كمعالج هو أن تخصص الوقت لتتعلم حياتك بأسلوب محكم.

محتويات على الشبكة

- حديث أيمي فلان ديورزن عن التفكير-الذاتي.
- مقابلة مع أيريو يوانو، معالجة وجودية جديدة ذات كفاءة، عن السبب الذي جعلها تختار المنظور الوجودي في خبرتها التدريبية.
- مقابلة مع ممارس خبير، دمارتن ميلتون، حول أهمية البعد السياسي في المنظور الوجودي.

الفصل الثالث

العمل الفينومينولوجي: لب العلاج الوجودي

«التغير هو سنة الكون، وحياتنا هي نتاج أفكارنا»

ماركوس أوريليوس

العمل الفينومينولوجي: الافتراضات، التحيزات، النقاط العمياء والمنظور للعالم إن أي استقصاء -والعلاج يُعدُّ استقصاءً- يحتاج لمنهج يؤدي به إلى نتائج موثوقة، العلوم الفيزيائية تستخدم المنهجية العلمية الطبيعية وهي تعمل بشكل جيد مع الجملادات، والتي تمتلك القابلية للتنبؤ وطبيعة جوهرية، ولكنه لا يعمل بشكل جيد مع البشر، وذلك بسبب أنهم متفاعلون بدرجة عالية مع السياق العام فيما يخص أفعالهم واختياراتهم.

الأسلوب الذي يتماشى بشكل أفضل مع الإنسان هو منهج الاستبطان وذلك لأنه يرصد النشاط الذاتي للفرد، والذي ينقص هذا المنهج هو وجهة النظر المقابلة؛ العملاء يأتون للعلاج لأنهم غير قادرين على إدراك وجهة النظر البديلة القابلة للتطبيق المتعلقة بمشاكلهم والعلاج الوجودي وجد ليقدم هذا المنظور الجديد.

ولا تعد الملاحظة الموضوعية أو الاستبطان الذاتي صالحين للبحث الإنساني، وفي أوائل القرن العشرين ابتكر أديموند هوسرل مصطلح الفينومينولوجي كطريقة بحثية أكثر ملائمة للعلوم الإنسانية، وبسبب أن الفينومينولوجي يُعدُّ منهجياً فإن لديه سمات وتدخلات (مهارات) تحتاج إلى أن تطبق بعناية وانتظام إذا أردنا أن تكون النتائج مقبولة. الفينومينولوجي يعترف بالموضوعية والذاتية كذلك يقر

بالعلاقة بينهما، وقد اعتمدت الفلسفة الوجودية مؤخرًا على نتائج الأبحاث في الفينومينولوجي، وكذلك الأمر في أبحاث علم النفس الإرشادي فقد اكتسب المنهج الفينومينولوجي مزيداً من الأهمية؛ لذا فإن الفينومينولوجيا تُعدُّ من المناهج الرئيسة في ممارسة العلاج الوجودي.

ويهدف لإيضاح الفرضيات التي نصنعها عن العالم ودورنا فيه، وذلك من أجل أن نتمكن من رؤية علاقتنا بأنفسنا والعالم بطريقة أكثر دقة، عندما نعمل بالطريقة الفينومينولوجية مع العملاء؛ فإنهم يكتشفون كيف نفصل بين معتقداتنا الحقيقية والمعتقدات المزيفة.

حجر الزاوية لدى هوسرل هو مبدأ القصد، وفكرته أنه عندما نكون واعين فإننا دائماً واعون بشيء ما على وجه الخصوص، ليس هناك وعي دون موضوع في علاقتنا مع العالم، وقد وصف هايدجر هذا لاحقاً بالوجود في العالم؛ فنحن واعون بشكل متزامن بالعالم، ومرتبطين بالعالم ونصنع معنى من العالم - نحن لسنا مجرد ملاحظين، نحن دائماً ملاحظون مشاركون ونحن في علاقة مترابطة مع العالم المحيط بنا بشكل لا يقبل الانفصال لأننا دائماً نفسر هذا العالم! المثال البسيط على ذلك رأي شخص ما بشأن علاقته مع شخص آخر سيكون مختلفاً عن رؤية الشخص الآخر عن العلاقة نفسها.

هناك العديد من المبادئ التي يقوم عليها علم الفينومينولوجيا. هنا ثلاثة مبادئ تُعدُّ أساسية للعلاج الوجودي:

- نُعدُّ مفسرين نشطين ومُنشئين لعالمنا.
- لا يوجد هناك أي ملاحظة نصنعها دون افتراضات، وبالتالي فنحن نحتاج لملاحظة هذا التحيز وأن نضع افتراضاتنا جانباً أو نضعها بين قوسين (التقويس) بقدر ما نستطيع من أجل أن نصف ما الذي يحدث حقيقة أمامنا، بدلاً من القفز إلى النتائج أو تفسير ملاحظتنا.
- نحن نشترك في تشكيل عوالم بعضنا بعضاً، مما يعني أن ملامح علاقاتنا تعد محورية

للتغيير والتحسين، بما في ذلك العلاقة العلاجية.

ومن خلال ممارسة الفينومينولوجيا بشكل مفهومًا واضحًا لكيفية ارتباطنا بالعالم، وتوصل لفهم العالم ذاته بشكل أفضل وكذلك نحصل على فهمٍ للذات والتي يتم تشكيلها في عملية التواصل.

وبشكل حرفي، فإن الفينومينولوجيا تعني دراسة الأحداث والأشياء كما تبدو بحد ذاتها، وهذا لا يعني أن مظهر شيء ما هو كل شيء، ولكن المقصود أننا يجب ألا نفترض أي شيء بخصوص شيء ما ولكن أن ننظر له بتمعن أكثر. أن تكون فينومينولوجي يعني سعيَ المعالج الوجودي الدؤوب أوضع الافتراضات جانبًا حول ما يقوله العميل ويهدف فقط إلى الاستماع وأن يكون فضوليًا حول معنى كل ذلك.

وصف هوسرل ميلنا رؤية الأشياء بالشكل الذي نريد أن نراها فيه، بـ«الأسلوب الطبيعي للنظر» واقترح طريقة لتقليص تأثير هذا الاتجاه الطبيعي ورؤية الأشياء كما لو أن هذا الأمر يحدث للمرة الأولى، نحصل أحيانًا على لمحة من هذا عندما نذهب في إجازة لمكان ما جديد وندركه بإحساس عالٍ ومرهف أكثر مما نكون عليه في المنزل حيث نكون محاطين بأشياء مألوفة! الأطفال يستطيعون أن يفعلوا هذا الأمر بشكل أكثر سهولة من البالغين - بالنسبة لهم كل شيء يُعدُّ جديدًا.

أن نصبح واعين بروئيتنا للعالم يسمح لنا فهم أن عالمنا ليس إلا مجرد وجهة نظر بين العديد من وجهات النظر، بقدر ما نصبح واعين بخريطتنا الشخصية الخاصة بنا؛ يكون من السهل علينا أن نضعها جانبًا وأن نصب اهتمامنا على التجربة، إن مهمة المعالج الوجودي هي تسهيل عملية الاكتشاف وتقدير قيمة وجهات النظر المختلفة.

الفينومينولوجيا تسأل: كيف نتمكن من فهم أي شيء دون أن نفهم أولاً ماذا يعني الفهم؟

تمرين

خذ شيئاً تستخدمه بشكل يومي مثل دبوس ورق أو جريدة، دون أن تُقيِّم مدى فائدته أو قيمته، فكر في عشرين استخدام آخر له، ماذا كان عليك أن تفعل من أجل أن توقف التفكير في هذا الشيء من ناحية استخدامه الأصلي؟

نقاط رئيسية

- دائماً ما نصنع معنى للعالم، لا نستطيع أبداً أن نكون متحررين من افتراضاتنا.
- من أجل أن نحصل على صورة أدق للعالم، نحتاج لفهم الكيفية التي من خلالها نصنع معنى له.
- من خلال الانتباه-لاحظ وصف فقط - لا تفسر، ولا تحكم مسبقاً، يمكننا عندها الحصول على فكرة أفضل لافتراضاتنا.
- العلاج الوجودي هو مشروع بحثي فينومينولوجي سواء للمعالج أو للعميل.
- الفينومينولوجيا يسمح لنا بالامتنال مع معايير البحث الفلسفي والتحقق كذلك من المعايير الخاصة بالتفاعل والتلاقي الإنساني.
- إن سرد المريض هو الذي يقودنا في الطريق، وليس النماذج النظرية العلاجية للمعالج أو التحيزات الشخصية.

افتراضات العلاج الوجودي:

من المستحيل أن يكون التصرف متحرراً من قيود الافتراضات؛ فالعملاء في مجال العلاج الوجودي لا يمكن أن يستفيدوا من هذا الأمر إلا إذا تماشوا مع الافتراضات الأساسية، وهي كما يأتي:

- من الممكن أن نصنع معنى للحياة.
- من المنطقي القيام بذلك.
- كل فرد يمتلك الإمكانية لاتخاذ قرارات مستنيرة عن الحياة وعن اتجاهه نحوها.
- القضايا الصعبة لا يمكن حلها من خلال تجنبها.
- الطبيعة البشرية تُعدُّ -بشكل أساسي- مرنة، وبالإمكان تطويعها.
- البشر قادرون على التعلم من الحياة والتَّسامي فوق مشكلاتها.

وبالتالي، فإن بعض العملاء ربما يغادرون إذا لم ينسجموا مع هذه الافتراضات الأساسية، وقد يريدون شيئًا يكون توجيهيًا ووعظيًا أكثر.

ليس العلاج الوجودي لكل الأشخاص، بل يحتاج إلى الاستعداد الكامل من العميل والقدرة لأن يتحلَّى بالمسؤولية عن طريقته في الحياة.

استنطاق الافتراضات:

يقع الاستجواب في قلب العلاج الوجودي، لكنه يعد تعاونيًا «استنطاق مع» بدلًا من كونه استفهاميًا «استنطاق عن»، فنحاول فيه أن نتعرف على بعض الأمور التي نحن في الأصل لا نعرفها، ونسأل أنفسنا حول أفضل الطرق لمواجهة مشكلات الحياة.

لكن، وقبل كل شيء، إننا -بصفتنا معالجين- نحتاج إلى تساؤل حول افتراضاتنا وأحكامنا وتحيزاتنا وآرائنا المسبقة حول الكيفية التي يجب أن تكون عليها الحياة.

إن للعميل قلقه الخاص وإدراكه حول الحياة، يظهر ذلك من خلال حضوره للعلاج، ويشير إلى أن افتراضاته يعترها النقص، وهي خاطئة وغير متسقة، أو أنها لم تُختبَر. إننا نحتاج إلى أن نُظهِرَ للعملاء كيف يمكنهم أن يكونوا واعين لأسلوبهم

الخاص في العيش في هذا العالم.

وفي حقيقة الأمر، ليس من المهم أن يكون العملاء على صواب بشكل موضوعي، بل إن الأمر الأكثر أهمية هو أن نعرف ما الذي يَعْنُونَهُ، أو كيف شكلت هذه المعاني قرارات العميل عن الحياة؟ وهل كانت هذه الخيارات مرضية أم لا، لكن الأمر الأكثر أهمية هو أن يكون العميل قادرًا على تحمُّل مسؤولية الحياة، وأن يحقق أهدافه فيها مع وعي وشجاعة وفهم.

حسب المنحى الوجودي، الفرضيات كلّها ترتبط بمعطيات الوجود، فهناك افتراضات جسدية مثل:

● البعد الجسدي؛ «أطفالي لن يموتوا قبلي».

● الافتراضات الاجتماعية، مثل: «الآخرون يسببون المشكلات».

● الافتراضات النفسية، مثل: «لن أتمكن أبدًا من فعل ما أريد بالطريقة التي أريد».

● الافتراضات الروحانية/ الأخلاقية، مثل: «لا بد من معاقبة الأشخاص إذا اقترفوا أفعالاً سيئة».

تمرين

اكتب حول واحد من افتراضاتك في أحد هذه المستويات الأربعة الواردة في الأسفل مدة لا تزيد على خمس عشرة دقيقة، ثم اقرأها وفكر كيف كان الأمر بالنسبة إليك عند كتابتها، وما هي الافتراضات المتضمنة فيها؟

1. ما الذي أنوي فعله قبل أن أموت؟

2. كيف أنسجم مع أصدقائي؟

3. ما الذي أدين به لنفسي في الحياة؟ وما الذي أفعله للحصول

عليه؟

4. كيف أعيش وفقًا لقيمي الأخلاقية؟

نقاط رئيسية:

- يكون التساؤل بروح الفضول وليس بروح الانتقاد.
- نستطيع أن نكون واعين بتحيزاتنا وأحكامنا المسبقة.
- بالتركيز على وجهة نظرنا التي نبيدها للعالم، نجعلها أكثر وضوحًا وشفافية.

العمل الفينومينولوجي:

عندما نتعامل مع المنهج الفينومينولوجي، فإننا نوجّه تركيزنا نحو طريقة تفاعلنا مع العلاج، ونتبع عددًا من التوجيهات لعمل ذلك، يطلق «هوسرل» عليها اسم «الرد الفينومينولوجي»، وفي مرحلة متقدمة من العمل الفينومينولوجي، سنركز - بشكل أكبر - على موضوعات ملاحظتنا، في محاولة لمعرفة ما هو جوهر هذه الأمور، وهذا يعرف بـ «الرد الماهوي»، وبعد ذلك، يمكن أن نركز على حضورنا الذاتي في العملية، ونمعّن النظر فيه، مع ما أطلق عليه هوسرل «الرد التجاوزي أو المتعالي»؛ بالتالي يتحتم علينا أن نتحدّث عن هاتين الطريقتين في الفصول الأخيرة من هذا الكتاب، أما الآن فدعونا نرّ ماذا يمكن أن نفعل مع الرد الفينومينولوجي.

المنهج الفينومينولوجي يشتمل على عدة ردود:

1. الرد الفينومينولوجي؛ وله علاقة بإعمال العقل أو التفكير: عملية الإدراك.
2. الرد الماهوي: وعلاقته بالطاقة الذهنية والتأملات؛ كائنات الوعي.
3. الرد المتجاوز: وعلاقته بالفلسفة الشخصية أو العقل؛ موضوع الوعي.

الانتباه:

الممارسة الفينومينولوجية تبدأ مع/ وتستمر من خلال الانتباه، فقدرتنا على أن نكون حاضرين بشكل كامل من أجل عملائنا، يُعدّ نقطة البدء لكل علاج جيد،

وعندما نقابل أي شيء، فنحن نلقي انتباهنا له، وبعد برهة نفكر فيه من حيث ما الذي يشبهه ولا نستطيع منع ذلك، هذا ما نفعله بصفتنا مخلوقات تخلق المعنى، إنه «اتجاه فطري» والذي نحتاج إليه فقط هو أن نراقب دون القفز إلى النتائج أو الأحكام؛ فمن المهم ببساطة أن تدرب نفسك على الملاحظة، والاستماع والحضور الذهني، خذ وقتك للملاحظة والمراقبة ثم الوصف، عندها سوف تبدأ بتعلم طريقة العمل الفينومينولوجي، وبمجرد البدء بالحضور الذهني والوصف بشكل صحيح، نستطيع المضي قُدُمًا، وعندها هناك عدة أجزاء للممارستها في الرد الفينومينولوجي.

تعليق الحكم:

في أول أجزاء الرد الفينومينولوجي، من خلال معرفتنا الواعية بموضوع انتباهنا نصبح -بشكل متزايد- مدركي افتراضاتنا حوله، وهذه العملية كاملة تسمى «التعليق» أو تسمى حرفياً «تعليق أحكامنا». ونتيجةً لازدياد وعينا بافتراضاتنا، فنحن قادرون على وضعها مجازياً بين قوسين، وبالتالي نتمكن من فصلها مؤقتاً لنرى الموضوع الذي نلاحظه بوضوح، لكننا لا نستطيع أن نفعله من الفراغ، بل لا بدّ من أن نكون واعين لافتراضاتنا أولاً، وأيضاً لا يكفي أن نعرف ماهيتها فحسب، بل نحتاج إلى أن نفهم كذلك ماذا تعني لنا؟ وكيف تُعدّ جزءاً من طريقتنا المعتادة لفهم العالم؟ وفي الوقت نفسه لا بدّ من أن نفهم أننا لن نستطيع أبداً أن نعي افتراضاتنا بشكل كامل، ولا يمكننا كذلك أن نتجاهلها تماماً أو أن نمنعها، فلن نستطيع أن ندعي عدم معرفتنا بأشياء نعرفها مسبقاً، بل نستطيع أن نلزم أنفسنا بالنظر مرة أخرى إليها، ثم نضيف بُعداً جديداً لرؤيتنا للعالم، ويُعدّ هذا البُعد جزءاً لا يتجزأ من المبدأ الذي ينص على أنني «لا يمكن أن أكون منفصلاً عن افتراضاتي وعن العالم»، ولكن الذي أستطيعه هو أن أكون واعياً بها قدر الإمكان، على الرغم من أننا قد نسميها أحياناً «قاعدة»، فإنه من الأفضل التفكير فيها على أنها هدف، ما

دام أن افتراضاتي - في واقع الأمر - لا يمكن لها أن تتحقق بشكل كامل. بالرغم من أن التقويس يُعدُّ جانبًا من عملية تعليق الحكم، لكنه - بشكل عام - يشير إلى طريقة عملية في التعامل مع الافتراضات، من خلال فصلها بشكل واضح عن مراقباتنا للعالم.

أخيرًا، يحتاج تعليق الحكم بحد ذاته إلى التسلسل الكامل في الوعي بالعالم، أكثر من تعليق الأحكام، ثم التوصيف، ثم الوعي بالافتراضات، ثم التقويس ثم التعامل معها، ثم العودة للوعي.

التحقق:

الجزء الثاني من الرد الفينومينولوجي يسمى «التحقق»؛ وهو تأويلي وله وظيفة تأويلية أكبر؛ ففي التحقق، نلزم أنفسنا بالعودة دومًا إلى الحقائق التي تُعرَض علينا؛ للتأكد من صحة ملاحظتنا، وعلاقتها المباشرة بالموضوعات التي نلاحظها ونحن نستخدم حدسنا وفهمنا المباشر لما يُعدُّ حقيقيًا، من أجل العودة إلى ما هو موجود في الواقع وما نلاحظه ونصفه، وهذا يسمح لنا بأن نبدأ بفهم معنى ما تم وصفه قبل برهة، لكن، كل تفسير يحتاج إلى أن نتحقق منه وفقًا للحقيقة، فنحن نقارن المعنى الذي أوجدناه للعالم مع ما هو حقيقي عند ممارسة العلاج بهذا المعنى؛ وذلك يعني على وجه التحديد أنَّ من الواجب علينا أن نفحص - بشكل مستمر مع العميل - إلى أي مدى تتوافق أوصافنا مع تجربتهم الفعلية، فدائرة المراجعة هذه تعطينا التعديلات الأساسية التصحيحية للتوصل إلى استنتاج ملاحظتنا على أساس متحيز.

الفيونمينولوجيا والشروط الأساسية

على الرغم من أنه لم يطلق على نفسه اسم «معالج فيونمينولوجي»، فإن «كارل روجرز» يحمل مودة كبيرة للفلاسفة الوجوديين، ودائمًا ما كانوا ملهمين له، نظريته يمكن أن تمثل - بشكل عام - الفيونمينولوجيا بحكم هدفه للعودة - بشكل ثابت - إلى التجربة الحقيقية للشخص، وقد نشأت أفكار روجرز لمواجهة السلوكية الميكانيكية والتحليل النفسي اللذين كانا سائدَيْن في عصره؛ إذ أسهم في إنشاء «القوة الثالثة» في علم النفس، التي تحتوي على كثير من أفكار الفيونمينولوجيا، وكذلك علم النفس الجشططي الذي نشأ في رحم الفيونمينولوجيا، وعند النظر إلى التطور الحاصل في نظرية الممارسة المرتكزة على العميل - لا سيما في السنوات اللاحقة - فإنه من الضروري توضيح نقاط التشابه والاختلاف بين الفيونمينولوجيا والمبادئ الثلاثة الرئيسة التي يقوم عليها العلاج (بارات لينادر، 1998م).

التعاطف

لقد تحدث روجرز عن التعاطف بوصفه الرغبة في فهم عالم العميل كما لو كان عالم المعالج، وتحدث أيضًا عن سعي المعالج للدخول إلى تصورات العميل عن العالم وأن نصبح بشكل حقيقي معها (1980: 142).

يفضل الفيلسوف الوجودي «كارل جاسبر» أن يصف المعالج على أنه صدّي للعميل، ويُعدّ هذا الاختلاف عميقًا ودقيقًا؛ لأننا عندما نتشارك الخبرة الرئيسة ذاتها، وهي أننا أحياء، فإننا جميعًا نمتلك منظورًا كليًا خاصًا منفردًا إزاءها.

حذر «بوبر» (1958م) و «هايدجر» (1962م) من تخيل أننا نستطيع أن نشعر بما يشعر به الآخرون، حيث إننا لا نستطيع أن نفهم خبرة الآخر بشكل كامل، بل نستطيع أن نفعل شيئًا أكثر قيمة، وهو أن نشارك فهمنا وخبرتنا في معضلات الوجود الأساسية ومفارقاته التي يعاني منها الشخص الآخر، بحكم أننا جميعًا على قيد الحياة؛ إذ إن فهمنا الشخصي ومشاعرنا حول هذه القضايا، سيعزز بوضوح القضايا التي هي قيد النظر، وتعدّ هذه هي قيمتنا الحقيقية لعملائنا: وهي أننا متشابهون ومختلفون في الوقت ذاته،

وأنه يمكننا تسليط ضوء جديد على القضايا نفسها.

القبول الإيجابي غير المشروط

بفضل أسلوب الاستماع الفينومينولوجي، فإننا نتناغم مع جوانب قصة العميل، وهذا سوف يلهما من الداخل للانفتاح والإحساس بالتواضع والاحترام، لكن، إن لم يكن هذا الاحترام حقيقياً، فإنه سيُلاحظ وسيُنظر إلينا على أننا مزيفون.

قال «لاينج»: آخر شيء يمكن أن يحمل معنى، هو أن نتظاهر بحب واهتمام أكثر مما نحمله في الحقيقة؛ فكلما اجتمعت دوافع المعالج لمحاولة «المساعدة»... وتلاقت مع اهتمام العميل، وكان مستعداً لـ «السماح له بالمساعدة»... ازداد الأمل (1960: 45)، والذي نحترمه ونؤمن به هو قدرة العميل على التصميم الذاتي والاستقلالية.

التطابق

يعرف روجرز التطابق بأنه: المعنى الذي مفاده «أيًا كان الشعور أو الموقف الذي أشعر به، فسيواكبه وعي بهذا الموقف» (1961: 50 م)، ويعني كذلك «أن تكون محط الثقة»، وهذا ما سيؤدي إلى تشوُّش كبير مع المعنى الوجودي، الذي يختلف عنه بشكل كامل. إن الانتباه الفينومينولوجي سيجلب دائماً إلى دائرة الضوء ردة الفعل الشخصية، وهي الافتراضات والأحكام المسبقة التي تحتاج إلى أن تُوضَعَ بين قوسين إذا كان المعالج مستمراً في الحضور الصادق من أجل العميل، فإن قدرتنا على فعل ذلك بشكل فاعل وأخلاقي، تُعدُّ مقياساً لقيمنا تجاه العميل، وعلينا أن نضع في حُسباننا أننا كلما كنا مُصغين فينومينولوجياً؛ فإننا سنكون عرضة للكشف عن أنفسنا أمام العملاء، فالمهارة الحقيقية هي أن نعرف كيف نستخدم هذا الأمر علاجياً.

إن كثيراً من الأخطاء العلاجية تُرتكَّب إما بسبب كثير من الانكشاف أو قليل منه، أو -لنحاول صياغته بشكل أكثر دقة- إنه بسبب سوء الحكم على طبيعة الحضور والمواكبة اللذين نحتاجهما في وقت معين.

أن تصبح واعياً بالافتراضات:

هنالك أشياء عديدة نمتلك افتراضات حولها، فإننا -مثلاً- نملك بعض الافتراضات في عمليات الملاحظة والتفكير والمشاعر، فلربما -على سبيل المثال- نفكر أو نشعر بشيء ما مع شيء من الريبة أو الفضول، أو السعادة، هذا ما سماه هوسرل «إعمال العقل أو التفكير»، تلك الخاصية العملية لفكرة أننا واعون، وأننا نمتلك أيضًا بعض الافتراضات حول موضوعات وعينا، تلك التي سماها هوسرل «الأفكار أو الأشياء التي نفكر فيها (المُفَكَّر فيه)».

أخيرًا، إن لدينا افتراضات نفترضها حول أنفسنا، يطلق عليها هوسرل: «أنا أفكر» أو «الأنا المتجاوزة»، وعندما جُرِّدَت من افتراضاتها، فهذه الأمور كلّها تقوم بما يشبه عمل الفلتر والذي يعرف ويحدد كيف نرى العالم، فالطريقة التي ننظر فيها إلى العالم تقرر ما نراه فيه، إذ إننا عندما نكون واعين -بما يكفي- بطريقتنا المعتادة التي نعرف بها الأشياء، فسنكون عندها فقط في موقع يسمح لنا أن نستجيب بأسلوب يحترم استقلالية العميل، وكذلك التَّفَكُّر في الطريقة التي تؤدي فيها وجهات نظرنا إلى تقييد حريتهم.

ويعبّر كل تدخل يقوم به المعالج النفسي -بما في ذلك الصمت- عن افتراضاته الأساسية إزاء الحياة أو العميل أو نفسه، وفي كثير من المناسبات لا يعد هذا الأمر تطفُّلاً أو ضاراً؛ إذ لا نريد أن نقول إن الافتراضات أمر سيئ، بل إن ما نقصده هو أن عدم معرفتنا بالافتراضات أو أخذها على عواهنها دون تفحص، يؤدي -على الأرجح- إلى تقييد العمل. ومن المخاطر الناتجة عن افتراضات المعالج غير الدقيقة، هي شعور العميل بأنها حقائق، بالتالي سيكون في موقف إما أن يوافق عليها أو أن يتصرف عكسها، وعدم فهمنا ما الذي تعنيه بالنسبة لنا، يعدُّ رفضاً وتهرباً من مسؤوليتنا تجاه أنفسنا وتجاه العملاء.

إننا لا نستطيع أبداً أن نبتعد عن افتراضاتنا، وهذا يُعدُّ مفارقة بسبب احتياجنا

لهذه الافتراضات، ليس فقط لنصنع إحساسًا للعالم، ولكن أيضًا لنذكر أنفسنا بالطريقة التي نستخدمها لصنع معنى عن العالم، فيحتاج عملاؤنا منا أن تكون لدينا هذه الافتراضات، ولكن إذا كنا فقط نعرف ما الذي سنفعله بخصوصها.

إن محاولتنا وضعها بين قوسين، تُعدُّ حماية لعملائنا من سيطرتها عليهم، وتحول العلاج إلى مجرد شكل متطور من الاقتراحات.

كما سنرى لاحقًا، يُعدُّ الإشراف أفضل وقت لفهم المعاني الشخصية لافتراضاتنا التي وضعناها بين الأقواس؛ فالحياة مستمرة، لذلك فإن التفكير في تطور افتراضاتنا يُعدُّ شكلاً من أشكال الاستمرارية.

قبل الجلسة:

قبل رؤية العميل، نحتاج إلى أن نُعدَّ أنفسنا لنمنحه انتباهًا مركزًا؛ فمن المهم أن تعد نفسك من أجل الجلسات، وأن تصل إلى الغرفة التي ستستخدمها للعلاج قبل بدء الجلسة بوقت كافٍ، رتب المكان، اجلس في مقعد العميل وتخيل نفسك عميلًا يطلب المعالجة، ثم اذهب إلى كرسيك المعتاد، وقارن بين الخبرتين، لاحظ الفرق بين وجهات النظر من الموقعين في الغرفة، ما الذي يمكن أن يراه العميل وأنت لا تراه أو العكس؟ كن ممتنًا للوقت الذي تخصصه في اليوم للجلسة؛ لأن ذلك يصنع فرقًا في جودة الانتباه الذي توفره.

اسأل نفسك أسئلة مثل:

- هل أنا شخص صباحي أم مسائي؟
- ما الفرق الذي يمكن أن يحدثه ذلك لي؟
- ما هي الأمور التي تشغل بالي حاليًا؟ ما الذي أفكر فيه؟
- ما الذي يقف خلف مشاعري حاليًا؟

○ هل أنا متعب؟ ولماذا؟

○ هل أنا شغوف؟ وبخصوص ماذا؟

○ هل أنا قلق؟ ولأي سبب؟

• هل أطلع إلى الساعات القادمة؟ ولماذا؟ ولم لا؟

• هل أنا متهاكسك وهادئ؟ كيف؟

من خلال ما سبق؛ فأنت تبدأ عملية إحضار تحيزاتك والنقاط العمياء إلى وعيك، هذا الأمر سيمكنك من أن ترى وتسمع وترتبط بشكل أكثر وضوحًا.

خلال الجلسة:

عندما يأتي العميل، فإن الأسئلة جميعها التي أشرنا إليها في الأعلى ستستمر، لكنها ستصبح أكثر تحديدًا؛ فنحن -دائمًا- نمتلك نوعًا من النغمات أو الألوان العاطفية العامة، التي تؤثر في الطريقة التي نرى بها العالم، إننا نحتاج إلى أن نبدأ بسؤال: كيف نشعر؟ لأنه يُعدُّ الجانب الأكثر وضوحًا في وجودنا، كما أن مشاعرنا تربطنا مع العالم، فإنها الشيء الذي يعطي لونا لتجربتنا.

إننا -بشكل واضح- نحتاج إلى أن نركز على ما قيل لنا، وعلى المحافظة على علاقتنا، ولكن قبل أن يكون لذلك أي معنى بالنسبة لنا، نحتاج إلى أن نسأل أنفسنا مزيدًا من الأسئلة، مثل:

مع الأخذ في الحسبان شعوري اليوم:

○ كيف يبدو لك الأمر عندما تكون مع عميل في هذه اللحظة، الذي قد

يكون خائفًا أو مستاءً أو إغوائيًا أو غاضبًا؟

○ كيف يبدو لك الأمر عندما لا يكون هنالك تواصل بصري إطلاقًا/ أو

العكس؛ أن تكون في تواصل بصري مستمر مع العميل؟

○ كيف يبدو الأمر عندما تجلس صامتًا مع العميل أو العكس؟

طرح هذا النوع من الأسئلة الأساسية، يتيح لنا التعرف على الفرق بيننا وبين العميل، إذ من المحتمل أن يشعر المعالج -بشكل معتاد- بالثقل والحمول مع أحد العملاء، لكنه ينشط مع عميل آخر، هذه الملاحظات يجب أن تؤخذ في الحسبان،

وأن نتساءل عنها، سواءً في الإشراف أو في العلاج الشخصي.

على مستوى المهارات، نحتاج أن نبدأ بصمت مع انتباه كامل، وبقدر ما نشعر بأننا متحررون من التكلم، بقدر ما يمنحنا ذلك القدرة على الإصغاء، ويكون وعينا مثل ضوء نسلطه على الأشياء لفهمها، وهذا ليس بتشبيه سيئ؛ لأننا نعرف أننا لو سلطنا ضوءاً ساطعاً جداً على شيء، فإنه يظهر ثنائي الأبعاد، ولا يعكس أية ظلال، نحتاج فقط إلى إسقاط ما يكفي من الضوء لنرى، لكن ليس بالقدر الذي يعيقها أو يجعلها سطحية ولا بالقدر الذي يعمي عملاءنا، ضع في حسابك كل وقت أنه على الرغم مما تبذله من جهود، فإنك تكون دائماً في حالة تأثير على العميل. كونك فينومينولوجياً، فمن المحتمل أن تعرف طبيعة هذا التأثير.

إن قدرتنا على الإصغاء ترتبط مع قدرتنا على العيش مع حالة اللايقين؛ لأنه ليس ثمة بديل، إلا أن نكون في حالة تشوش وإيهام، أو نكون في حالة جمود وخمول في التفكير، وإذا لاحظنا أننا انتباهنا يتجول أو يبحث عن تفسير أو نظرية، فلربما يعني ذلك أننا لا نصغي بما يكفي.

توضيح

عندما تكون الافتراضات عن المشاعر خاطئة

جاء بول يطلب علاجاً نفسياً مختصراً؛ لأن لديه علاقة مع امرأتين «جان ولاين»، وكل واحدة منهما لا تعلم عن وجود الأخرى، وعلى الرغم من شعوره بالذنب، فإنه لم يستطع أن يتخلى عن إحداهما، فأدركت معالجته أن عليها تنحية ما تعتقده هي عن العلاقات، ومساعدة بول على اتخاذ قراره الخاص، وفي نهاية العلاج، شكر بول معالجته على استماعها ومساعدتها له ليتغلب على بعض القضايا المتعلقة بعدم قدرته على الاختيار والالتزام. قال: «أنا ما زلت أجهل كيف أتصرف، ولكنني أعرف من التي تعتقدين أنه من المفترض أن أكون معها: إنها لاين!» فوجئت بمعالجته بهذا؛ لأن ما أشار إليه -في الحقيقة- كان صحيحاً، وهو أنها تفضل لاين على جان.

أكمل بول حديثه: «لأنك دائماً ما تلقين مزيداً من الانتباه لمخاوفى من جان أكثر مما تفعلين مع لايين، لكنك لم تخبريني: ماذا عليّ أن أفعل على أقل تقدير؟»

تعليق

من المستحيل أن نُنَحِّي أو نضع بين قوسين رأينا بشكل كامل، لقد وجد بول أن مقدار الانتباه الذي حظي به من معالجته، هو ما يحتاج إليه لاكتشاف مشكلته خلال الوقت المتاح، وعلى الرغم من كونه واعياً بمشاعر معالجته، فإن ذلك لم يكن عائفاً له من اكتشاف مشكلته من حيث عدم قدرتها على تنحية مشاعرها بخصوص جان؛ فإن المعالجة لم تنتبه إلى أنها عبرت عن تفضيلها الشخصي.

كيف تكتشف تحيزاتك وافتراضاتك؟

البداية الجيدة تكون من خلال خمسة أسئلة بسيطة تستطيع أن تسألها لنفسك عند عملك مع بعض العملاء:

1. ماذا أريد من عميلي؟
2. لو كنت بصدد منح عميلي بعض النصائح الآن، ماذا ستكون؟
3. هل لدي شعور مختلف بخصوص هذا العميل، مقارنة بغيره من العملاء؟ ما هو هذا الشيء المختلف؟
4. هل كانت المعلومات التي أطلبها من أجل إشباع فضولي فحسب؟
5. لماذا قمت بممارسة الانكشاف الذاتي مع هذا العميل؟

ستمكنك الإجابة على هذه الأسئلة الخمسة من الوعي بافتراضاتك الخاصة بمحتوى الإجراءات، فنحن جميعاً نحب أن نفكر بصفتنا ممارسين جيدين أخلاقياً وعادةً ما تعكس إجاباتنا الأولى هذا الأمر، ولكن نحتاج إلى تطوير طريقة لاستنطاق إجاباتنا الخاصة، إذا لم نقبل الإجابات الأولية التي أعطيناها لأنفسنا.

توضيح

عندما تكون الافتراضات التي تدور حول المحتوى خاطئة، تحوّلت ماريا من خلال الطبيب العام إلى المعالج؛ بسبب صعوبات كانت لديها، سواءً في العمل أو في علاقتها مع عائلتها، وفي أول جلسة وصفت مشكلتها وقالت إنها كانت أحياناً تشعر بالغضب من كل شيء، وإنها اشترت كتاباً عن الاكتئاب، فكانت تحاول شق طريقها من خلاله، تبدو ماريا هادئة مبتهجة في أول جلسة؛ لذا قرر المعالج أن لا حاجة لمزيد من الجلسات، ووافقته ماريا الرأي. وبعدها تلقى المعالج ملاحظة من الطبيب العام عن سبب انسحاب ماريا من العلاج، على الرغم من أن لديها ميولاً انتحارية.

تعليق

الخطأ الأول للمعالج: كان افترضه أن المعنى الذي تقصده عبارة ماريا «محاولة شق طريقي» هو المعنى نفسه الذي كان يقصده، بينما كان في الواقع مصطلحاً مخففاً لوصف حالة مؤقتة.

الخطأ الثاني: كان تعامل المعالج بشكل حرفي، عندما أشار إلى كتاب المساعدة الذاتية، فلم ينتبه إلى احتمالية أن يكون معناه أيضاً أنه ليس هناك رجاء من الاستمرار في أخذ المشورة، وكذلك لم يفهم خطورة وضع ماريا؛ لأنه لم يستفسر عن أيّ معنى من المعاني الواردة في حديثها.

الوصف:

هناك طريقة أخرى نستطيع من خلالها أن نساعد افتراضاتنا لترى النور؛ وذلك من خلال الاستمرار في الوصف والاستكشاف بدلاً من التفسير باستخدام العزو السببي أو مهارات حل المشكلة أو التحليل، وللهولة الأولى يبدو هذا سهلاً، لكنه ليس كذلك.

لقد اعتاد المعالجون والمرشدون على شرح أعمالهم لمختصين آخرين؛ مما يشكل

صعوبة في التخلص من هذه العادة، لكن، يُعدُّ الشرح غير ضروري وبيعنا عن هدفنا، وأي شيء يقوله المعالج يحتاج إلى أن يكون قريباً من خبرة العميل قدر الإمكان، وهو ما نسميه «الخبرة القريبة»، وعلينا كذلك أن نجعل انخراط العميل مع خبرته أقرب.

إن المفاهيم النظرية والفلسفية، تأخذنا بعيداً عن الخبرة القريبة، بالتالي فإن لها حيزاً صغيراً في غرفة العلاج.

وكقاعدة عامة، فإن وقوع المعالج في إغراء الشرح، يتماشى مع قلقه ولأي درجة يشعر فيها بعدم الارتياح مع العميل.

وبتعبير آخر، يُعدُّ الشرح معطًى ثابتاً لتخفيف حيرة المعالج لا حيرة العميل، بل إنه - في نهاية المطاف - يزيد من حيرة العميل.

تمرين

فكر في شيء معتاد ككرسي، حركه إلى وسط الغرفة وانظر إليه مدة 5 دقائق كما لو أنك لم تره من قبل، صف ما تراه، ولا تصفه بمفردات تخص الكراسي، فإذا وجدت الأمر صعباً، فاقلبه رأساً على عقب وحاول مرة أخرى، وفي النهاية تفكّر كيف كان الأمر عندما نظرت إلى الكرسي كما لو أنك لم تره من قبل؟

أكثر الأسئلة فائدة للبدء في التحليل الوصفي، ليست «لماذا»؛ لأنها تجعلنا نبتعد عن الخبرة الحالية، ولا يمكن الإجابة عليها إلا باستخدام كلمة «بسبب» التي هي أيضاً تحفزنا على السؤال من جديد: «لماذا؟» بالتالي، يقودنا ذلك إلى «لماذا» مرة أخرى، وأفضل البدايات للوصف تكون من خلال طرح سؤالي «ماذا وكيف؟» اللذين يتطلبان منا - ببساطة - مزيداً من الوصف.

يمكن ترجمة هذه المبادئ الفلسفية من حيث التدخلات اللفظية المحددة، إلى الأسئلة الآتية:

- ما الذي تعنيه؟
- الأمر يشبه ماذا؟
- هل تستطيع أن تعطيني مثالاً؟
- هل يمكن أن تتحدث أكثر عن الأمر؟

هذه الأسئلة البسيطة، يمكن -بسهولة- ترجمتها إلى لغتك الشخصية الخاصة، مع متطلب رئيس يتمثل في الإلتزام بروح الوصف لا التفسير.

أما الأسئلة المغلقة والاقتراحية، مثل: هل سبق أن فكرت في الحصول على وظيفة أخرى؟ أو هل ستمضي في الحصول على الطلاق؟ فلا تؤدي إلى إغلاق تدفق الحوار فحسب، لكنها تخبرنا عن المزيد من افتراضات المعالج غير المجربة، أكثر من كونها استقصاءً للعميل.

في بداية العمل، يحتاج المعالجون إلى تقييد أنفسهم بما يقوله العملاء، والتركيز على المشاعر المتنوعة والمفاهيم والأفعال التي أُشيرَ إليها مسبقاً، مع جمع مزيد من المعلومات. وكقاعدة عامة، فإن المضي في بداية العمل بعيداً عن اللحظة الراهنة باتجاه الماضي والمستقبل، يعد مخاطرة كبيرة؛ حيث إنك ستختطف المحادثة وستبدأ بالحديث حول الموضوعات التي تريد أن تتكلم فيها بصفتك معالجاً، ويمكن أن نأخذ هذه المخاطرة مع مرور الوقت عندما يبدأ المعالج والعميل بناء العلاقة، وتكوين الروابط بين الماضي والمستقبل؛ بالتالي لا ينصح باستخدام الاستعارات في بداية العلاج؛ لأن المعالج سيكبح قدرات العميل الناشئة في وصف تجربته، ويصبغها بمصطلحاته الخاصة ومعانيه واستعاراته.

إذا كان من المهم أن نظل مع كلمات العميل الخاصة، فإننا لا نستطيع الجزم بالآتي:

- إن ما يقوله العميل هو وصف مكتمل ودقيق وحر في تجربته..
- إذا قال العميل «نعم» فإنه يتفق معنا، أو يفكر كما نفكر.
- إنَّ العميل يعرف ما هي الكلمات التي يستخدمها.
- إنَّ العميل يريد أن يخبرك بتجربته حتى لو كان قادرًا على ذلك.
- تُعدُّ التجربة قابلة للوصف، إما حاليًا أو لاحقًا.

إن التمسك بأي من هذه الافتراضات يقيد انفتاحنا، ويعني التركيز على ما يقال فقط أننا نعمل بشكل كبير على موثوقية اللغة، ويمكن أن نتبنى الرأي الذي يقول: «إن الإشارات اللفظية تكون واضحة لنا؛ بسبب عيشنا في ثقافة لفظية، والعلاج النفسي يعد من أعراض هذه الثقافة، فنحن أكثر من مجرد كلمات نستخدمها».

المشاعر وعلم الظواهر

يحتاج الوصف ابتداءً إلى التركيز على الخبرة الشعورية، أكثر من الخبرة الذهنية أو المعرفية، وهذا الالتقاط اللحظي لخبرتنا، يقودنا إلى فهم أكثر كمالًا لطبيعتنا والحدود التي نفرضها على أنفسنا، وقد تأخذنا الشروحات بعيدًا عن هذا الفهم.

يشعر الناس عادةً بأنهم مرتبطون بعالمهم بطريقة عاطفية معينة، وما يشغل بالهم هو؛ كيف ينسجم مزاجهم والحالة المحيطة بهم مع عالمهم؟

في بداية العلاج -على وجه الخصوص- نستطيع استخدام معرفتنا بالأوضاع المشابهة لتلك التي يصفها العميل؛ للحصول على بعض الإشارات حول كيف يبدو الأمر. في مثل هذه الأوضاع، من الأفضل أن نكون فينومينولوجيين، وأن نسأل أنفسنا وعملاءنا: «كيف يبدو هذا الأمر؟ كيف كان ذلك الشعور؟ أو ماذا يعني لك ذلك الأمر؟» نقوم بفحص الوصف وإثارته، أكثر من التخمين والقفز إلى النتائج، مثل: «من المؤكد أنك كنت غاضبًا».

إن أول استجابة لـ «كيف يبدو هذا الأمر؟ ستمكنك من الحصول على فكرة أفضل لكيفية شعور العميل نفسه، وكذلك تمكنا من الولوج إلى عالمه بشكل أكثر دقة. إذا

تَبَّانَا بِأَنَّ الْعَمَلَاءَ سَيَقُولُونَ «غَضِبَ»، وَقَالُوا «خَوْفٌ»، فَإِنَّا سَتَعْلَمُ الْكَثِيرَ عَنْ مَاهِيَةِ قُدْرَاتِنَا عَلَى تَصَوُّرِ أَنْفُسِنَا دَاخِلَ عَالَمِهِمْ.

واستجابة «من المؤكد أنك كنت غاضبًا»؛ على الرغم من احتمالية صحتها، فإنها بمثابة اقتراح لشخص يعاني من فقر وانخفاض في المفردات الشعرية. إذا كان العملاء غير واثقين من الكلمة التي سيستخدمونها؛ فقد يأخذون اقتراحك بمثابة توجيه دون أن يعرفوا حقيقة ما يعنيه، كذلك فإن المعالج يقفل الباب على احتمالية أن تكون ثمة مشاعر أخرى أقل وضوحًا أو أكثر تعقيدًا أو غموضًا.

ومن المفيد عادة، أن نسأل ببساطة: «كيف يبدو هذا الأمر لك؟» أو أن نسأل: «كيف كانت تجربته في ذلك الأمر؟» بدلًا من التركيز حصريًا على مشاعرهم.

إن الهدف من هذه الفكرة تشجيع عميلك على الشعور بطريقته الخاصة تجاه خبرته الخاصة، وأن يتصل بها، ويصفها، ويتأكد من صحتها، وأن يفهمها ويجد الطريق لخلق معنى لها والتعامل معها.

مكتبة

t.me/soramnqraa

التكافؤ:

هناك مصدر آخر للافتراضات؛ هو أننا نعتقد أننا نعرف ما هو الشيء الأكثر أهمية فيما قاله العميل، وفي العلاج، يحدث في كثير من المناسبات ألا يعرف العميل أكثر من الأمور التي أخبرنا بها، ولا نعرف نحن ما الذي يعنيه.

في التكافؤ، نقوم بجهود واضحة في الاهتمام بطرفي المحتوى، فنهتم بالإجراءات من ناحية، وبخبرة العميل من ناحية أخرى بوصفها متساويين في الأهمية.

إن قدرتنا على الاستماع ستتعرض دائمًا للتشويه بشكل هائل، وذلك من خلال تجربتنا الحياتية وقدرتنا على إقناع أنفسنا بطرائق معينة نرى بها الأشياء؛ لهذا يعتمد نجاحنا على قدرتنا على ملاحظة افتراضاتنا والتعامل معها، وهذه ستكون دائمًا بسبب التماشي -بشكل مبالغ فيه- مع العميل، وغفلتنا عن أن حياتهم تختلف عن

حياتنا. إننا نرى العميل دائمًا بشكل خاطئ خارج سياقه، أو بصيغة أخرى، إذا انتبهنا لأنفسنا ونحن نفكر في العملاء بطريقة معينة، فإن ذلك يعطينا إشارة بأننا لسنا عادلين بها يكفي.

توضيح

صعوبة تجنب عواقب عدم التكافؤ:

كان المعالج «آرثر» فخورًا بنفسه؛ لعدم اعتماده على التكنولوجيا، إذ طلب من عميلته أن تقفل هاتفها خلال الجلسة، فعادة ما تنسى عميلته «ساندرا» هذا الأمر في الجلسات، حيث تقطعها برنين هاتفها.

عند الجلسة الثانية عشرة وصلت ساندرا متأخرة، وأخذت تعبت بجوَّالها ما يقارب خمس دقائق، كان المعالج على وشك التعليق على التأثير الضار للهاتف بشكل عام وعلى العلاج بشكل خاص، حتى قالت ساندرا، «أنا أسجل بعض الملاحظات على هاتفني بما يخص جلسة الأسبوع المنصرم، وأسجل كذلك أفكارني خلال الأسبوع كي أتذكرها، وأستفيد أقصى فائدة من وقتي معك». تراجع آرثر إلى الوراء؛ لأنه لم يكن يعلم أنه يمكن أن يستخدم الهاتف لمثل هذه الأمور.

تعليق

كان آرثر يمتلك افتراضًا: هو أن الهواتف ليس لها فوائد أخرى في الحياة سوى الاتصال، وقرَّر أيضًا أن استخدام ساندرا للهاتف غير مفيد لها.

هذه الافتراضات كانت راسخة عنده رسوخًا تامًا، لدرجة أنه لم يتساءل عنها، كان آرثر قادرًا على إدراك خطئه، لكنه تجنب -بشق الأنف- إظهار افتراضاته وغضبه الذي كان في غير محله، والذي كان من الممكن أن يهدد العلاقة العلاجية.

يجب أن نسأل أنفسنا أسئلة معينة، مثل:

- بأي طريقة أوَّثر على عملائي، فلا يتحدثون عن الجنس، أو الحسد أو الموت؟ وهي أيضًا موضوعات لا أحبذ الحديث عنها، بينما هم دائمًا يتحدثون عن الإبداع أو الكمال، وهذا ما أفضل الحديث عنه أيضًا؟
- لكن، ما دام المرء يصف عناصر الحوار -حتى لو لنفسه- فإن عناصر معينة ستبدأ بالبروز عاجلاً أم آجلاً.

توضيح

استخدام التدخلات الفينومينولوجية الأساسية لفتح الحوار:

الجلسة الرابعة عشرة:

دون: لم يكن هذا الأسبوع جيداً.

المعالج: أعمم؟

العمل كان صعباً.

المعالج: كيف ذلك؟

دون: إنه المدير مرة أخرى.

المعالج: ما الذي تعنيه؟

دون: أوه، الأمور المعتادة.

المعالج: هل تستطيع أن تعطيني مثالاً؟

دون: طُلب مني ومن زميلي أن نعد التقرير نفسه.

المعالج: كيف يبدو هذا الأمر بالنسبة لك؟

دون: حقيقةً، إنه أمر مزعج.

المعالج: هل يمكن أن تتحدث قليلاً عن الأمر؟

دون: ومهين؛ لأنني أشعر بأن زميلي أفضل مني في العمل.

المعالج: أعمم؟

دون: أشعر بشيء من الغيظ، أريد أن أعمل بشكل ممتاز، لكن أشعر بأنه يحاول أن يتصيد أخطائي.

تعليق

كان التحوار منفتحاً من خلال الأسئلة البسيطة المُعدّة للوصف والتفصيل؛ حيث إن اندماج العميل مع المشكلة جعلها أعمق، كما أن تشجيع فضوله الطبيعي إزاء نفسه أسهم في توضيح الصورة من خلال الاهتمام والوصف والتكافؤ.

علم الفينومينولوجيا والتحليل النفسي:

لا يعد مفاجئاً أن هناك بعض التشابهات بين الفينومينولوجيا والتحليل النفسي، لا سيما تاريخهما المشترك؛ إذ كان «فرويد» مهتماً دائماً بالفلسفة، مثل الكثيرين في عصره الذين كانوا متأثرين بـ «نيتشه».

كان «فرانز برينتانو» (1838م-1917م) مدرّساً للفلسفة وعلم النفس الفلسفي في جامعة فيينا، فدّرّس كلاً من «فرويد» و «هوسرل» عندما كانا طالبين هناك، وإن لم يكن ذلك في فترة زمنية واحدة.

كانت إسهامات «برينتانو» الأساسية في الفلسفة تتمثل في تقديمه مفهوم الغائية القصدية، مهد ذلك الطريق أمام هوسرل ليركّز على الفينومينولوجيا (أي دراسة الوعي).

يمكن أن يُنظر إلى التحليل النفسي بوصفه طريقة لدراسة طبيعة الوعي، وفي الممارسة التحليلية دعا فرويد إلى الانتباه الحر بينما يكون العميل في حالة «التداعي الحر».

قال فرويد:

«يبدأ العلاج عندما يكون مطلوباً من المريض أن... يقرأ الوقت كله سطح وعيه، وذلك من أجل أن نخلق مصداقية أكثر كماًلاً، كذلك كي لا نكبح أي فكرة» (1923: 238).

إن الدينامية المقترنة التي يشار إليها هنا، تعني أن يتكلم العميل إلى أقصى قدر ممكن

دون رقابة أو توجيهات غير ضرورية من المعالج، وعلى المعالج أن يُصنِّغَ للأمريين معًا في قصة العميل التي تتكشف واستجابته الخاصة لها، وينظر للتحليل النفسي على أنه تحويل مضاد، ويُعدُّ مشابهاً للمراحل الأولى من ممارسة الفينومينولوجيا؛ حيث إن الممارسة الوجودية تختلف عن الممارسة التحليلية في طبيعة التفسير بحد ذاته.

إن التحليل النفسي طور بناءً نظرياً أُخِذَ حقيقةً ومورس عبر البشرية، بالتالي يمكن للمحلل أن يفسر مخاوف المريض على أساس النظرية، والمعالج الوجودي والفينومينولوجي يؤمن بأن الواقع هو تفسيرات العميل التي نبحت عنها وتفاعل ونعمل معها، على الرغم من أننا لا نتفق معها بشكل تلقائي دائم.

الأفقية:

إن مهارات المرحلة الأولى الخاصة بـ «تعليق الحكم» هي بالأساس مهارات توضيحية، أما تلك التي تكون في المرحلة التالية من التحقق فتُعدُّ تأويلية، والجسر بين الاثنين هو «الرؤية الأفقية»، فعندما نسعى لوضع ما أضحي معروفاً لنا في شكل أفقي، بغية إضافة الطابع السياقي لوجهة نظر العميل للعالم، فإن وضع الخبرة -ببساطة- في سياقها، يمكن أن يمنح العميل منظراً جديداً في حياته/ها الخاصة، وهذا بحد ذاته يعطي -في بعض الأحيان- إحساساً بالتححرر: كما لو أن العميل -بشكل مفاجئ- ينظر إلى نفسه/ها من الخارج بدلاً من أن يشعر بأنه محاصر من الداخل. إن جاهزية العميل للانتقال من المهمة التي تتمحور -في المقام الأول- حول الاستيضاح إلى المهمة التي تتضمن التحقق الذي سيظهر عبر إدراك العملاء أن خلاصاتهم وأفكارهم ومشاعرهم تُعدُّ تزامناً مع السياق والاستجابات الشخصية، أكثر من كونها مستمدة من السببية، وأية مساعٍ للتحقق تسبق هذا الأمر لا تُعدُّ ناضجة، وفي الأغلب ستقود إلى عقلنة الحوار أو إلى أن يسيطر المعالج على العميل.

التحقق والتأويل:

إن الانتباه والمطالبة بمزيد من الوصف، يمكن أن يكونا وسيلتين قويتين للغاية، وفي مناسبات كثيرة يؤدي ذلك إلى إشعال الحيرة الفلسفية الصادقة والتساؤل الشخصي، لكن في بعض المناسبات لا يكون ذلك كافياً؛ إذ قد يقود إلى دائرة مرضية مفرغة عندما لا يحدث شيء تقريباً، كلاهما - أي المعالج والعميل - مشغولان باكتشاف أو إعادة الأشياء المعروفة سلفاً دون أن نصل إلى حقيقة وعمق الأشياء.

إن عملاءنا يستحقون شيئاً أفضل، ونحن جميعاً نملك أشياء ثمينة لفعلها خلال هذا الوقت، ثم إن التحقق بطريقة تراعي كيان المريض يعد التعريف الحقيقي للعلاج الفاعل، إنها طريقة للاشتراك مع العميل وبسط معناه عن ماهيته بمعنى أعمق وأرحب لوجوده، إنه يعطي الفرد شعوراً بأن ما يمر به من تجربة يعد أمراً ذا بال ويؤخذ على محمل الجد، ومن الممكن أن يفهم، ولربما أيضاً يمكن أن يتغير أو يتغلب عليه.

إننا - في التحقق - نكون قادرين على فعل أشياء عديدة مع التصورات والأسئلة المتراكمة جميعها خلال مرحلة تعليق الحكم، إنه المكان الذي نكسر فيه قاعدة التكافؤ، الذي يعد شيئاً ضرورياً للعلاج ولتقدمه.

لكن، علينا أن نكون على يقين بأننا عندما نقوم بذلك، أن العميل هو من أخبرنا بأن جزءاً من حياته يعد أكثر أهمية من الآخر، وليس لأننا نحن من نعتقد ذلك، كما أننا أيضاً - في التحقق - نستطيع أن نسلط الضوء على الطريقة التي يعاني إزاءها العميل مع معطيات الوجود، مثل الزمنية⁽¹⁰⁾ والتناقض والمعضلات وتجنب المسؤولية.

والهدف النهائي للتحقق في العلاج هو: اكتشاف المعاني في كل من المحتوى والإجراءات، وكذلك العلاقة بين المعالج والعميل؛ لتكوين رابط بينهما، إن هذا

(10) temporality

الرابط يدور حول التساؤل عن الكيفية التي ترتبط بها العناصر كلّها، فنحن نتساءل ما هي التشابهات الموجودة؟ وكيف تتناسب أجزاء الأحجية كلّها مع بعضها البعض بالشكل المطلوب؟ ومن أجل هذا الأمر، ننظر إلى العناصر المشتركة في المحتوى وفي الإجراءات للتساؤل حولها واستخلاص النتائج منها.

وهناك ثلاثة مخاطر:

- يجب أن تتناسب العناصر المشتركة مع بعضها بحكم طبيعتها، وليس بحكم افتراضات المعالج غير المدروسة أو رغبته في التذاكي أو في نهاية.
- من الصعب للغاية أن نحكم؛ لأي درجة نكتفي من جمع البراهين بغية تبرير كسر قاعدة التكافؤ واختيار عناصر معيّنة للتركيز عليها، وهذا أمر يجب أن يتم تعلمه من خلال التجربة والخطأ والممارسة مع استمرار المراقبة.
- إن إنكارنا أن بعض العناصر التي تُعدُّ أكثر وضوحًا من غيرها، هو أمر يُلحق الضرر بالمعالج والعميل، كما أن الإحجام عن الرجوع للتجربة الخاصة والاعتماد عليها يمكن أن يقود إلى تمجيد الجهل، وهذا ما يشار إليه أحيانًا بـ «عدم المعرفة»، لكنه قد يتحول بسهولة إلى الإصرار على عدم المعرفة. إن الاختباء خلف الجهل قد يقود العميل إلى العدمية وانعدام الأمان، وقد يكون ضرره مماثلًا للاختباء خلف النظرية.

قاعدتان مهمتان:

1. إذا أُشير إلى القضية نفسها عدة مرات، فمن المجدي دائمًا أن نشير بشكل مباشر إلى الحاجة لمزيد من الاستكشاف؛ وذلك لأنك إن لم تُعدّ طرحه، ربما لن تسمعه مرة أخرى، وبالنسبة للعميل ربما يتخلى عن الإشارة إليه مفترضًا أنك لست مهتمًا بما يقض مضجعه.
2. إذا كان هنالك أمر يحمل نبرة شعورية غير معروفة، فمن المجدي أن نختاره لمزيد من الفحص والتحقيق، خصوصًا عبر الإشارة إلى حالة

المقاصد والعبارات المميزة للتحقق تكون:

- ما هو الجزء الذي يخلصك فيما تصف؟ هذا يجلب المسؤولية الحالية إلى الحوار، والأسئلة التي ينكرها العميل للمسؤولية، وإحساسهم بالانفصال عن حياتهم وحياة الآخرين.
 - هل حدث لك مثل هذا سابقاً في حياتك؟ هل هذا الشعور مألوف؟ هذا التساؤل يمهد للماضي وللتجربة السابقة، والتطلع للعثور على العموميات خلف الخصائص الفردية.
 - كيف يقودك هذا الأمر للتعبير عما تريده؟ هذا يقود المستقبل والأمل والتغير إلى الحوار، إنه يعيد وصل العميل مع مشاريع حياته.
 - من جهة «أنت تشعر... ومن جهة أخرى تشعر...» هذا يستدعي انتباه العميل للمآزق والتناقضات والتوتر الموجودين بين المتضادات؛ حيث إنهم عادة يحاولون أن يتجنبوها، إنها تلقي الضوء على الطبيعة الديناميكية للحياة العاطفية، وتساعدهم على مواجهة حقيقتهم الداخلية والخارجية، وامتلاك القوة من خلال قيامهم بهذا الأمر، وعادة يؤدي هذا إلى اكتشاف المفارقة.
- إن التحقق مشابه للتأويل، وبحسب المنحى الوجودي؛ فنحن دائماً نقوم بالتأويل؛ لأننا دائماً نحاول أن نصنع معنى للواقع، العلاج النفسي كله يُعدُّ وصفيًا بمعنى أنه يُنظرُ في المشكلات ثم تُدرَك المعاني والاحتمالات، وبالتالي تُخلق علاقات جديدة وتكتشف معانٍ جديدة معظم الأحيان، وهذا يعني أن تدخلاتنا كلها تعد وصفية؛ والبعض منها أكثر صراحة أو أكثر تعقيداً من الآخر. بمعنى اصطلاحي أضيق، يعد التأويل طريقة لضغط كمية كبيرة من البيانات إلى كلمات قليلة؛ من أجل التقاط الأمر وتنظيمه وفهمه بطريقة مختلفة، وهذا له وظيفتان: الأولى هي إبراز الأشياء بشكل مكشوف بطريقة تسمح للعميل أن يلاحظ تجربته ويتواصل

معها ويفهمها، ويساعده الآخرون على تقوية هذا العمل الذي سبق أن بدأ لإيجاد تواصل واضح وشفاف بين الإدراك القديم والجديد، بالتالي تصبح رؤيتهم للعالم أكثر تماسكًا وانسجامًا مع الواقع، والأهم من ذلك أن مثل هذه التأويلات يجب أن تتناسب مع الفهم المتغير للعالم، وتعزز المعنى وتعمق التفاعل مع القضايا التي في متناول اليد، ويجب ألا تفرض التأويلات من منظور المعالج للعالم أو العقيدة النظرية، ولا يجب أن يبالغوا في تبسيط خبرة العميل أو في إبعاد العميل عنها (على سبيل المثال: عبر أسلوب التصغير أو العقلنة).

وفي عملية التفاعل يحتاج المعالج لتنمية روح الإبداع للمجهول؛ لذا فإن الصمت بحد ذاته يمكن أن يمتلك قيمة تأويلية قوية؛ لأنه يطلب من العملاء التفكير في المعاني التي اقتُفِيَتْ، والبقاء مع أحاسيسهم ومشاعرهم، وأفكارهم وحسهم.

يجب أن تبقى التأويلات قصيرة وبسيطة قدر الإمكان؛ حيث إن التأويلات يمكن أن تكون مربكة ومعيقة كذلك في تطوير قدرة العميل على التفكير الذاتي.

هناك أربع خصائص لا بد أن يتضمنها التأويل الناجح:

1. التبسيط: يجب أن يكون التأويل تقريبياً، ولكن واضحاً وشفافاً للعميل ليكون قادراً على النظر فيه، بدلاً من أن يشعر أنه ملزم بقبوله أو الموافقة عليه بشكل كامل أو رفضه دون أن يتمعن فيه، غير إنه يوجد خطر هنا لأن الكثير من المقاربة يمكن أن تكون مربكة وقد يكون العميل غير مستوعب لما نقول! والمنهجية المثالية هي التي تبني تدريجياً حتى تكتسب الأشياء معناها وتوضح الأمور تلقائياً. إنه جزء من الاستعلام من كذب الحقيقة العميل. يمكن للمعالج أن يصوغ المعنى الناشئ الجديد بأحكام، بينما يشجع العميل على الثبات والتصحيح والتنقيح. تماماً هذا يعني أن العميل هو من يصوغ بنفسه التعريف الأخير لخبرته، ربما يثير المعالج هذا عبر قول أشياء مثل «ما قلته للتو لا يتناسب معك بشكل كبير» أو «ليس صحيحاً تماماً أليس كذلك؟»

2. **التواصلية:** أي أن التأويلات التي نقوم بها يجب أن تحتوي على صلة مباشرة بين المثير والحدث الذي يشغل بال العميل في الوقت الحالي وعواقب هذا الأمر على حياة العميل الداخلية والخارجية. وبشكل مثالي فإن التأويل هو ربط شيء نعرفه مُسبقًا عن العميل مع فهم جديد له، في حين نسلط الضوء على الدور الفاعل للعميل فيه. وبالتالي يكون التركيز على ربط الخبرة الحالية مع الماضي أو المستقبل، والهدف هو تعزيز الإحساس بامتلاك العميل لقراره والسلطة على أفعاله وأن نحرص على أن يكونوا مستمتعين بقدرتهم على تعقب الحقائق المرتبطة بحياتهم وعمل تغيرات في حياتهم الخاصة مما يؤدي إلى تطوير إحساسهم بالعيش الحقيقي.

3. **التماسك:** واجب المعالج هو أن يكون مُطمئنًا من أن التأويلات قد تم وضعها ضمن الإطار الخاص بالعميل وليس ضمن نظرياتهم الخاصة أو من خلال المشرفين عليهم، وهذا يعني أن يكون المعالج واضحًا بشأن افتراضاته الخاصة قدر المستطاع وأن يكون على استعداد أن يدخل في عملية نقاش وتجادل متى ما كان العميل غير متفق مع كلماتهم أو تصوراتهم، ويعد مثل هذا الاختلاف أمرًا لا غنى عنه للتطور الطبيعي، إن الزاوية التي يتعامل فيها المعالج مع حياة العميل ربما تكون متحيزة ومع ذلك فهي نظرة مركزة تساهم في مساعدة العميل على الوصول لنظرة ثاقبة للتفاصيل، وفي الوقت ذاته فإنهم يكتسبون منظورًا أوسع لأن منظور المعالج يكون من موقع آخر، ولطالما كان المعالج مستعدًا للاندماج الكامل في هذه العملية لكي تتم مُساءلته ومعارضته، فإن العملية ستظل حية ونشطة لفهم جديد يتشكل... إن الثبات على مثل هذا العمل يوجد فرصة للتعلم سواءً للمعالج أو العميل بالقدر نفسه؛ وهذا الأمر يُعدُّ صعبًا وجذابًا وبالرغم من أنها مُرهقة في كثير من الأحيان، إلا أنها عادة ما تكون ممتعة ومثمرة لклиهما.

4. **الملاءمة:** إن توقيت التدخل القائم على التأويل يُعدُّ مهمًا ويستخدم المعالج

توليافته الخاصة التي تتناسب مع العميل ومعرفته به لوضع تفسيراتهم في وقتها ومكانها المناسب، لكن مجرد التفكير في التأويلات على أنها جمل منفصلة يعد تفويتاً للمغزى منها. إن التفسيرات التي تتم مبكراً جداً أو متأخراً جداً تكون غير ذات صلة أو مُشتتة للانتباه، وكذلك تلك التي تقال في الوقت الذي امتلك فيه العميل الاستبصار الكافي فتكون غير ضرورية. إن المهمة ككل تُعدُّ تفسيرية -أو بالأحرى تأويلية- حيث إن العلاج يُعدُّ بحثاً مشتركاً عن المعنى، والتفسير الخاطئ في الوقت المناسب سيكون له أثر عكسي، مثله مثل التفسير الصحيح في الوقت الخطأ! ولهذا يكون التشديد دائماً وبشكل جوهري على سلطة ومرجعية العميل، المعاني التي يتم الاتفاق عليها في العلاج كلها يجب أن تكون متناسبة مع فهم العميل الخاص للعالم ومتسقة مع مقدرته المتزايدة على امتلاك حياته الخاصة وكذلك متناسبة مع بناء الثقة حول مقدرته على الفهم والتعبير وإيجاد معنى لتجاربه.

توضيح

استخدام التدخلات الأساسية وتدخلات التثبيت لفتح الحوار وتعميقه.
(يتبع للسابق)

دون: أشعر بنوع من الغيظ، أريد أن أعمل بشكل ممتاز ولكن أشعر أنه يحاول أن يتصيد لي الأخطاء.

معالج: مثل ماذا؟

دون: لا أستطيع تحمل ذلك إنه الأمر نفسه دائماً.

معالج: «الأمر نفسه دائماً» تقصد أنه قد حصل سابقاً؟

دون: نعم إنها قصة حياتي، كل شخص يفعل هذا معي!

معالج: «كل أحد»؟

دون: والدي، زوجتي، كلهم يفعلون ذلك.

معالج: هل أنت؟

دون: هل أنا ماذا؟

معالج: أنا أتساءل إلى أي مدى تكتشف نفسك.

دون: ما الذي تعنيه؟

معالج: أنت تقول من جهة أنك ترغب بإظهار كفاءتك ولكن من الناحية الأخرى تتراجع عندما يكون هناك منافسة.

دون: لم أفهم.

معالج: أتساءل ما الذي تحصل عليه من جعل نفسك في المرتبة الثانية، ربما هو أكثر أمانًا بطريقة ما؟

دون: لا أعرف، أنا معتاد على ذلك.

معالج: «معتاد»؟

دون: أن أعرف أين سأكون، يعد أمرًا مريحًا نوعًا ما.

معالج: أمر مريح؟

دون: نعم، أكثر راحة من النجاح! يبدو الأمر مُضْحِكًا نوعًا ما.

معالج: هل يمكن أن تتكلم أكثر عن الأمر؟

دون: أعتقد أنني أخاف نوعًا ما من النجاح.

معالج: ما الذي تعنيه؟

دون: سأشعر بأي مكشوف ويجب أن أبرز نفسي، والشيء السخيف هو أنني أعرف أنني أستطيع، ولكن...

معالج: لكن؟

دون: لا أعرف.

المعالج: ولكنك قد ترغب بتغيير الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك كشخص «ناجح»

عوضًا عن شخص «غير ناجح»؟

دون: نعم، يفترض ذلك.

تعليق

من خلال مزيج من تدخلات التثبيت وكذلك التقويس كان الحوار مفتوحًا وأصبح شخصيًا أكثر، وبالتالي كان دون قادرًا على النظر في الجزء الذي لعبه في الظروف التي كان سابقًا ينظر لها فقط بوصفها تحدث له بلا سبب أو تدخل منه.

الوصول لمنظور أوسع في الحياة

كلما كنا أكثر تفهّمًا لطرقنا المعتادة في رؤية الأشياء، ستمكن من رؤية أنفسنا كفرد وسط الجماعة، سيصبح أكثر وضوحًا لنا أن «أنا» جزء مترابط من «نحن»، والكل يخضع لوقائع وغموض الوجود! هذا لا يُعلّمنا التواضع والتقبل فحسب أيضاً يسلط الضوء على مفارقة أساسية في الحياة وهي أن قصدي ينشأني في نفس الوقت الذي ينشأ هو مني، وبهذا المفهوم يصبح النظر أفقيًا طريقة لاكتشاف السياق الذي تقع فيه تجربة الفرد، نحن نقوم بتوسيع فهمهم لعالمهم وذلك عبر توسيع منظورهم واتصاله مع أفق أرحب لحياتهم.

توضيح

(يتبع للسابق، الجلسة الأخيرة نفسها)

دون: أنت تعرف أنني ألوم الآخرين لسنوات -مثل ذلك الشخص في العمل- لأشياء أنا لا أستطيع أن أقوم بها.

المعالج: نعم؟

دون: وهذا خطأ، أليس كذلك؟ إن هذا غير منطقي، لا يمكن أن يكون كل هذا خطأ، إنه خطئي!

المعالج: ما الذي تعنيه؟

دون: لقد جعلته مسؤولاً عما أشعر به، جعلتها مشكلته، ربما هي كذلك، لا أعرف... ولكن الذي أعرفه هو أنها مشكلتي!

المعالج: إلى أين يقودك هذا الأمر؟

دون: حسناً، لقد بدأت إدراك ما الذي كنت أفعله طوال ذلك الوقت، لا عجب أن الآخرين سئموا مني.

المعالج: كيف هو هذا الشعور؟

دون: أشياء كثيرة؛ خجل، ذنب، والمهانة كذلك! ولكن هل تعرف؟ إنه أمر غريب، حصل ذلك بسبب أنني أعتقد أنني أفهمهم الآن أكثر بعد أن فهمت نفسي أكثر. سابقاً كنت أعتقد أنني كذلك ولكنني لم أكن بهذا الفهم إطلاقاً، كنت أتخيل هذا كله فقط! أنا أشبه

الآخرين وهذا أمر رائع، كنت أعتقد أنه كان أمرًا سيئًا ولكنه ليس كذلك.

أليس كذلك؟

معالج: ما الذي يعنيه أن نصل إلى هذه النتيجة الآن؟

دون: إنه خيف، ولكن يشعرك بالتحرك.

معالج: كيف؟

دون: حسنًا، أعرف أن لي وجهة نظر ولكن الآخرين أيضًا لديهم وجهة نظر خاصة بهم، كان ذلك مخيفًا وكئيبيًا، أصبح الآن مثيرًا! ليس هناك خيار آخر؟ لا أستطيع أن أحدد بالضبط كيف يفكر الآخرون عني، ولكن...

معالج: ولكن ماذا؟

دون: لكن ذلك يرجع إلي، أستطيع أن أصنع حياتي الخاصة بنفسني وألا أنتظر أن تعطى لي أو أن تؤخذ مني! وأستطيع أن أقوم بذلك فقط إذا كنت معهم وهم معي، من هنا.

تعليق

من خلال مزيج من التدخلات الفينومينولوجية المتقدمة وكذلك الأساسية لم يكن «دون» قادرًا على رؤية أشياء يفعلها ولها نتائج عكسية ويأخذ مسؤوليته الكاملة عنها بل أيضًا لم يكن قادرًا على رؤية نفسه في سياق إنساني أوسع.

نقاط رئيسية:

- عن طريق كوننا واعين بافتراضاتنا ثم أن نضعها بين قوسين نستطيع تنمية روح الفضول والفاعلية.
- النية لعمل شيء تفتح دائمًا باب الاحتمال ولا تُغلقه.
- إن الوضوح الذي يتأتى من تفهم تعقيد التجربة وراثتها يتم تعزيزه عبر الوصف، لا عبر التسبيب.
- يتم احترام استقلالية المريض في الأوقات كلها.
- تمكين العميل من الجمع بين منظور ذاتي وموضوعي عن حياته من أجل الوصول

إلى معنى دقيق وعميق ومنظور أفقي.

- نحتاج دائمًا وبشكل مستمر إلى مراقبة استجاباتنا الوجدانية المتعلقة بعملائنا وأن نأخذهم على محمل الجد ولكن ليس بالضرورة بشكل حرفي، إن استجاباتنا الوجدانية تعد رؤية قيِّمة في العلاقة العلاجية المتطورة ويمكن فحصها بعمق من خلال الإشراف على العلاج الشخصي.

المعاني والتفسيرات تتأتى من الإطار المرجعي الخاص بالعميل بدلًا من الافتراضات النظرية للمعالج

محتويات على الشبكة:

- فيديو لمحاضرة لإيمي فإن دورزن حول الفينومينولوجيا وتطبيقها على العلاج.
- فيديو إيمي فإن دورزن تتحدث عن العلاج الفينومينولوجي.
- فيديو لمارتن آدامز يحاور هيلين هايز، يوضح المهارات الوصفية للمرحلة الأولى للاستيضاح.

الفصل الرابع

تنمية اتجاهات وجودية

«إذا ألححت عليّ لتعرف لماذا أحببته، لا أستطيع أن أقول لك إلا إنه كان على سجيته، وأنا كذلك».

ميشيل دي مونتين

الانفتاح على الخبرة

كما قد رأينا، فإن مفهوم الذات عند الوجوديين سائل أكثر من كونه شيئاً صلباً، وهي بشكل مستمر في حالة من التخلق المشترك من تفاعل الفرد في العالم والتفكير فيه، وبهذه الطريقة تتشكل النظرة للعالم، ولكن كون هذا التفاعل أمراً خاصاً بنا، فإننا نتوقع من الآخرين أن يتصوروا العالم بالطريقة نفسها ولهذا فإننا بشكل مستمر ننكر بأنهم مختلفون عنا. دائماً ما تكشف وجهة نظرهم عن منظور جديد يعرضنا للاحتمالية أن نغير وجهة نظرنا الخاصة وأن نصبح أكثر قرباً من الحقيقة إذا كنا منفتحين لها، وهذا يمثل الفينومينولوجيا في الحياة اليومية.

وعلى هذا الأساس، فإننا نتواصل مع العالم بشكل انتقائي وبالتالي يتوافق هذا مع معاييرنا وتوقعاتنا؛ فنحن -وعلى نحو عفوي- نعيد أخطاءنا الماضية، وعادة ما نعتذر لها مع تعليق مثل «لا أعرف لماذا، أنا هكذا».

المعالجون الوجوديون يشيرون لهذا بـ«الرواسب»⁽¹¹⁾. ويبدو الأمر كما لو أن

رواسب الحياة طفحت على سطح النهر وأضحت بشكل متزايد تعطينا إحساسًا متماسكًا بالهوية ولكنه تماسك وهمي يعطل حياتنا.

في معظم الأوقات نفضل التأكيدات الماضية على الاحتمالات المستقبلية، لكن عندما يُكسر الانسداد يُمكننا التدفق وإعادة البناء وتتمكن الحياة من استئناف كامل تدفقها وعنفوانها ويؤدي ذلك بالضرورة إلى مسار غير متوقع! ولكن من النادر أن يكون هذا الأمر سهلًا وذلك بسبب أن هناك دائمًا توتر بين الرغبة أن نكون ثابتين ومتناسكين ووعينا بأننا لسنا كذلك، وهذا يفسر لماذا في بعض الأحيان نتكلم وكأننا متجمدون؛ إذ إنّ آراء الناس عن العالم وعن أنفسهم ورويتهم اليومي أصبحت وكأنها مكتوبة على صخر- وتم بلورتها بأنه لا يمكن محوها أو تغييرها.⁽¹²⁾ عادة ما يحدث التصلب عندما يصبح إحساس الإنسان بنفسه جامدًا بسبب ظروف الحياة التي مر بها وكانت قاسية وسلبية والتي بدورها أدت لبناء حصن قوي وضع الإنسان بداخله كل احتمالات التجدد والتغيير.

نملك جميعًا حدودًا لمدى قدرتنا على الانفتاح على التغيير وعلى الفرص في الحياة اليومية، بعضنا يرحب بها والبعض لا، نحتاج إلى أن نذكر أولئك الذين يخافون من التغيير أنهم في العادة يمتلكون أسبابًا مقنعةً لذلك ولكنهم غير مدركين أنهم يعيشون في حصن.

يأتي العملاء لرؤيتنا عندما يلمسون أنهم في حالة قطعية مع التدفق الطبيعي لحياتهم، ولكن لا يعرفون لماذا! الطرق القديمة للتعامل لم تعد مفيدة ومن المحتمل أكثر أن يُنظر لها كونها معيقات أو مهددات، ربما يصفون مثل هذه التجارب كقلق أو اكتئاب أو ارتباك أو ضغوط، يتمحور معظم العلاج حول مساعدة الطرف الآخر في العودة لموقف الانفتاح على نفسه وعلى العالم وعلى الآخرين وعلى الحياة بحد ذاتها.

أيضا شعرنا بالقلق فإنه علامة على توتر بين الحاجة لأن نكون منفتحين والخوف مما سيحدث إن فعلنا ذلك، ولكننا عادة ما نكون في حالة قطيعة مع المكاسب التي تحققت من كوننا في حالة انفتاح، وفي بعض الأحيان التي نكون فيها منفتحين نشعر بأننا مُجهدون.

يستند القلق على القلق الوجودي العميق إلى كوننا أحياء، وأن هناك طريقتين رئيسيتين لحماية أنفسنا من انعدام الأمان الوجودي؛ الأولى هي ادعاء أننا أحرار في العالم الواقعي، ويمكن تلخيص هذا الأمر في: «أستطيع أن أعمل أي شيء أرغب به» وهذا يسمى أحيانا «دفاعا هوسيا» والآخرين ربما يشيرون له بـ «الثقة في النفس» أو «كونه موقف». وللأشخاص الذين لديهم كثير من هذا النوع من الثقة؛ فإن التعرض لحقيقة الضعف ومحدودية الإمكانيات سيكون إشكالية بالنسبة لهم، وأولئك الذي يملكون القليل منه، سيكون من الضروري لهم المخاطرة واغتنام الفرص واكتشاف أن العالم يمكن أن يستجيب لهم بشكل مختلف.

توضيح

أن تكون حراً في عالم من الحقائق

آدم جاء طالباً للمشورة لحاجته أن يطور منظوراً مختلفاً في حياته؛ لقد فقد وظيفته مؤخراً، وصديقه تركته مع إحساس كبير لديه بالإثم، في بداية الأمر معالجته كانت معجبة بقدرته على الصمود، ونظرته للجانب المشرق والتفكير في البدائل، ولكن عندما مضى الوقت تنبّهت إلى أنه كان -بشكل غريب- غير متأثر بالأحداث، وبعيداً عن الواقع تقريباً. لم يكن مستعداً لاكتشاف الجزء الذي يخصه من العالم «لا أستطيع أن أرى المشكلة...» أريد أن أفكر بالمستقبل بالرغم من أنه كان مؤدّباً، شعرت أنه غير مبالٍ، بالرغم من أنه تعاقد على 12 جلسة إلا إنه جاء في رابع جلسة وقال إن هذه الجلسة قد تكون الأخيرة، لقد قرر ماذا سيفعل؛ لقد كان ينوي الحصول على قرض بنكي ليسافر سنة أو أكثر وعندما حصل عليه جاء ببساطة ليقول شكراً لك ووداعاً.

تعليق

احتياج آدم إلى أن يرى نفسه بشكل منفصل عن الآخرين وبالتالي لن يتأثر فيهم، هذا الأمر انعكس في العلاقة العلاجية، إذ إنه لم يكن يسمح للمعالجة أن تكون في علاقة قريبة منه، احتياجه لأن يرى نفسه كشخص منيع قاده إلى اللامبالاة ليس فقط بالأشخاص الموجودين في حياته ولكن تجاهل نفسه وكذلك العواقب المحتملة لأفعاله! أعتقد أنه قد يستطيع ببساطة البدء من جديد مرة أخرى عبر تجاهل الواقع الحالي وبناء على ذلك لا يحتاج إلى تعلم الدروس من الماضي، وليس من المستغرب أن هذه الاستراتيجية لم تكن ناجحة.

الطريقة الثانية لحماية أنفسنا هو أن ندَّعي أننا حقائق ثابتة في عالم من الخيارات والتي يمكن تلخيصها بالآتي: «لا أستطيع أن أعمل أي شيء أنا أرغب به» والتي تسمى أحياناً «اليأس المتعلم» أو «الاكتئاب»، نحول أنفسنا إلى هويات محددة ونستبعد احتمالية التغيير عبر رفض حريتنا في اختيار الكيفية التي نستجيب بها.

توضيح

أن تكون حرّاً في عالم من الحقائق

بيث جاءت طالبة المشورة بسبب معاناتها من «الاكتئاب»، غادرت الجامعة قبل ثلاث سنوات؛ إذ اختارت تخصّصاً كانت مؤهلة له ولكنها ليست مهتمة به بشكل كبير... قالت: «اعتقدَ الجميع بأنه يجب علي دراسته؛ وعليه فعلت» ومنذ ذلك الوقت عملت في سلسلة من الوظائف المؤقتة؛ آخر واحدة منها في المبيعات، أرادت أن تستمر ولكن رئيسها قال لها إنها تحتاج لأن تكون اجتماعية أكثر، وهذا الأمر ضايقها. قالت: أعرف أنه ينبغي أن أكون كذلك ولكنني لا أعرف كيف. أخشى من الأشخاص الاجتماعيين جداً... وكذلك من الزبائن، اعتقدتُ أن هذا العمل سيجعلني مختلفة، سيحررني مما مخاوفي، ولكن الذي حصل هو العكس! اقترح

صديق أنه يجب أن تحصل على استشارة لأن ذلك قد يعلمها أساليب جديدة، قالت: «أعرف ما الذي يجب أن أفعله ولكن لم تسنح لي الفرصة بذلك، أشعر أن الوقت يمضي» كانت تميل للحديث بطريقة «كل أحد يفكر بأنه...» و «الآخرون يمكن أن يفعلوا...» وبالرغم من أنها كانت حريصة على أن يخبرها المرشد ما الذي يجب فعله؛ فقد قابلت الطلبات البسيطة من المرشد للتوضيح أو إعطاء أمثلة ملموسة - قابلتها بنظرة ارتباك ودهشة والتي غالبًا تقودها لقول: «أوه، لا أعرف...»، «لا أستطيع أن أفكر...»، «أنا لست جيدة في ذلك».

تعليق

بيث لم تكن تمتلك تجربة كافية في اتخاذ قراراتها والتصرف اعتمادًا على خياراتها الخاصة ولم تكن قادرة على الاستفادة من الخبرة التي سبق أن مرت بها، بالتالي فهي ترى نفسها شخصًا لا يستطيع التصرف باستقلالية، لم تستطع أن تتحمل القلق الناتج من خياراتها الخاصة

سواء كانت ناجحة أو فاشلة. لقد حاولت أن تتجنب القلق من خلال تجنب الاختيار، غير مدركة بأن التجنب -بحد ذاته- خيارٌ أعاق حياتها. وبالرغم من الفطنة الذهنية التي كانت تبدو عليها إلا إنها بدت تفضل التفكير بتصرفها بناءً على رغبة الآخرين وتقدير آرائهم على رأيها، وبسبب قلقها من تحمل المسؤولية عن خياراتها، فقد حملت الآخرين مسؤولية نفسها، وقد تبدأ الأمور في الهدوء رويدًا فقط عندما تدرك كيف قامت بهذا الأمر سابقًا.

فلا الشخص الذي يقول «أستطيع أن أعمل أي شيء أرغب به» ولا الذي يقول «لا أستطيع أن أعمل أي شيء أرغب» كلاهما لا يُعدُّ صحيحًا للوجود، حقيقة الوجود هي أن نكون مستعدين لفعل ما نستطيع وأنا نكون ناجحين أحيانًا وأحيانًا لا نكون! ولكن باكتشافنا لقدراتنا فنحن نوسعها ونمارسها، وسنصبح أكثر قدرة

وأكثر مرونة في هذه العملية، إذا كنا جريئين أكثر من اللازم فإننا ربما نتعثر أو نفشل في نهاية المطاف أو ننسحب، وإذا كنا في المقابل جبناء أكثر من اللازم ونتجنب المخاطر والتحديات كلها، ربما نصبح مشلولين بالخوف وفاقدين للمرونة وبفقداننا للممارسة نصبح ضعفاء.

المعالجون الوجوديون يكونون واضحين من بداية العلاج بأنهم يتوقعون من العميل التزاماً مبدئياً ليكون مستعداً لاختبار أيّ تداعيات تبرز أو ربما يواجهها. إن المعالجين الوجوديين يعرفون جيّداً أن الثقة لا بد أن تكتسب.

ويحق للعملاء في الطرف الآخر أن يتوقعوا بأن يكون معالجوهم منفتحين ومستمعين مع مراعاة للمشاعر السلبية أو الحساسية مثل تلك التي تتضمن اعترافات خاصة، وبسبب هذا الأمر -تحيّداً- فإن المعالج سيقضي مزيداً من الوقت مُستمِعاً ومُتفهِّماً ثم مُتكلِّماً ومُقاطِعاً.

يعطي المعالجين الوجوديين اهتماماً إلى أساليب العملاء مع الآخرين ومع أنفسهم من ناحية ماذا يقولون، وكيف يضعون مقاعدتهم، طريقة جلوسهم على الكرسي، المساحة ما بين أقدامهم أثناء جلوسهم على الكرسي والطريقة التي يأخذون بها مساحتهم في الحوار، بعض العملاء يُعدّون مترددين ملء مساحة الحوار وبعضهم مترددين للساح للمعالج بأخذ مساحته.

يهتم المعالج الوجودي -بشكل أساسي- بالمحافظة على التوازن بين المواقف؛ فهو من ناحية يدعو للانفتاح دون إقصاء ومن ناحية أخرى يدعو للاكتراث دون اقتحام، تعتمد الخصائص المحددة والتدخلات المستخدمة لتعزيز ذلك على احتياجات العميل في اللحظة الراهنة وعلى الخصائص الفردية للمعالج والتحالف الذي تم تأسيسه.

من الضروري أن ننظر في مقدار الصمت الذي يحتاجه العميل معظم الأوقات، الصمت بدرجة كافية سيسمح للعميل أن يتوقف للتفكير وأن يكون حاضراً في

اللحظة، والكثير منه سيقودنا لأن نكون منغمسين في ذواتنا ومعزولين.

بمجرد أن يتم تأسيس التوازن العلاجي، سيكون من المتاح لنا أن نستكشف بعمق أكبر، وهذا قد يثير الصراعات في العميل وأحياناً ما بين العميل والمعالج.

في الواقع إن الانفتاح على الخبرة ينطوي على الصراع ونجاحنا في الحياة يتمحور حول الالتقاء وحل هذا الصراع أكثر من تجنبه، يحتاج المعالج إلى أن يجسد هذا الاستعداد بتوازن في مواجهة الصراع وفي صعوبته.

نقاط رئيسية

- بموجب كوننا فينومينولوجيين، نستطيع أن نكون أكثر وعياً بالأساليب الضيقة والتصورات غير الواقعية التي نفسر بها العالم.
- الاستماع بتوازن بين الانفتاح والإصغاء يُعدُّ أساساً للممارسات الجيدة كلّها.
- المهمة الأولى للعلاج الوجودي هي تحضير العميل لأن يكون أكثر حرية في اختيار متى يكون منفتحاً ومتى يكون عكس ذلك.
- الانفتاح على الخبرة يعني أن تكون قادراً على تبني الاستقلالية الذاتية وهذا ينطبق على المعالج وعلى العميل.

الحدود والثبات

إن الأبحاث والخبرة الشخصية تجربنا -بشكل حصري- بأن الأشخاص يثابرون عندما تتم معاملتهم بطريقة محترمة وبأسلوب ثابت ومستمر، وعندما نلتزم بحدود العلاقة بطريقة مرهفة، والعلاقة العلاجية لا تختلف عن ذلك؛ إنها نوع متخصص من العلاقة ذات الطابع الشخصي والحميمي ولكي ينجح العلاج الوجودي يحتاج كل من العميل والمعالج إلى معرفة موقفهما وما يمكن أن يتوقعاه بشكل معقول من بعضهما بعضاً. وبشكل عام فإن الذي يفيد أكثر هو الوضوح المقترن بحدود واضحة ومرنة نوعاً ما، ويتطور العميل بوجود مشاعر يتواصل بها مع المعالج

وفيه نوع من المراعاة والإصغاء والانفتاح والإنصاف، إن المعرفة الدقيقة بكيفية الاحتفاظ بمساحة علاجية مفتوحة وتأطيرها بشكل آمن يُعدُّ فنًا حقيقيًا.

العميل في العلاج الوجودي يكتشف هذا الأمر من خلال الانسجام؛ فالعلاقة مع المعالج يمكن أن يعيشها العميل بحرية بدلًا من أن تكون مقيدة أو معرضة للتوقف، هذه الحرية تسمح بالتعلم ليس فقط كنتيجة إيجابية للعلاقة الودية ولكن من خلال معرفة حدودها بشكل واضح؛ فهم سيتعلمون ما الذي لا يمكن أن يحصلوا عليه من الآخرين وما الذي يحتاجونه هم أنفسهم، وعلى الرغم من أن المواجهة الشخصية قد تخفف من العزلة الوجودية، ولكنها لن تحوِّها بالمطلق، إن الحدود المرنة والمتجاوبة لا تلغي المفاجآت بالكلية بل تعد دائمًا مفتاحًا للنقاش.

«الاهتمام» تُعدُّ هذه الكلمة كلمة شائعة في العلاج وفي الحياة اليومية؛ إنها تحمل دلالات العناية أو الإعجاب، وفي حالات المساعدة الصريحة قد تحمل دلالة الرعاية والحماية. المعالج الوجودي يفهم كلمة «الاهتمام» بمعنى خاص يكون موضع الاهتمام فيه هو استقلالية العملاء، وهذا الأمر يتم عبر الاحترام والاعتقاد بقدرة العملاء على اتخاذ قراراتهم الشخصية في الحياة، وهذا في بعض الأحيان يمكن أن يُفسَّر بالقسوة واللامبالاة، ولكنه في الحقيقة يقوم على الواقع. أحد الطرق التي يعبر فيها المعالجون الوجوديون عن اهتمامهم هو أن تكون الحدود مرنة ومتناسبة وثابتة، وهذا يتم من خلال الإقرار بالمشاكل والصراعات، والقضايا والمآزق، بدلًا من إنكارها وتجاهلها، نحتاج إلى أن نظهر لهم أننا نعيش معهم ومستعدون لأن نكون سريعين الاستجابة وثابتين في وجه الصعوبات.

مبدأ الاحترام والاتساق يطبق كذلك في إدارة الجلسة؛ ويعني أن المعالج يحتاج إلى أن يكون سلوكه مستقرًا وثابتًا، فنحن نعيش حياة مزدهمة.

ومن العناصر اليومية في أوقات العمل والثابتة في الممارسة الغربية والتي نتحدث بها معظم الوقت هو الجدول الزمني. إذا قلنا إننا سنقابل العميل عند الثانية ظهرًا

لمدة خمسين دقيقة، هذا يعني الآتي: أننا سنفعل ما نستطيع لكي نكون بالموعد عند الثانية ظهرًا ونهاية الجلسة ستكون عند 2:50 دقيقة ولن نعطي أقل أو أكثر مما تعاقدا عليه وأنا سنكون حاضرين من أجل عميلنا خلال هذا الوقت، سواء كان العميل حاضرًا في الوقت أم لا، لا نحمل الضغينة بسبب مدة الجلسات أو احتمال إلغائها، ما دام العميل قد دفع لوقته ويستطيع أن يقرر بشأنه ما يشاء، وكذلك لدينا مسؤولية أن نساعدهم ليكونوا واعين بالخيارات التي تقودهم لأن يلغوا أو يتأخروا بالمجيء.

توضيح

التمسك بالحدود والمحافظة عليها

داني في أول اتصال له مع مُعالِجته من خلال البريد إذ سأل عن أسلوب المعالج في العمل وما هي الخلفيات النظرية له، المعالجة ركزت بدلاً من ذلك على الاتفاق على المواعيد، ومن خلال خبرتها وجدت المعالجة أن أول شيء تحتاج لتأسيسه هو ما إذا كانت أوقاتها المتاحة تتوافق مع العميل... قام بالإجابة عن ذلك، ولكن عاد داني لأسئلته الأساسية، أجابت المعالجة بأن المحادثة يجب أن تستأنف عند حضوره أول جلسة، وافق داني. وصل متأخرًا قليلًا وتكلم حاليًا عن مشكلته، وهي أنه لم يعد يثق في شريكته. وصولاً إلى نهاية الجلسة وبعد ما أنهى تفاصيل التعاقد والتي أفضت إلى موافقة المعالجة على تخفيض تكاليف العلاج أقل من المتعارف عليه، وقال إنه جاء دون أن يأخذ معه أي نقود، ردت المعالجة أنها ستقبل النقود الأسبوع القادم، في اليوم نفسه وفي الوقت نفسه، بعد يومين تلقت رسالة إلكترونية منه مع مزيد من الأسئلة، أجابت بشكل مختصر قائلة إنها تفضل أن تتكلم عن العمل خلال أوقات المواعيد وستتكلم معه بهذا الخصوص خلال الجلسة القادمة، واستمر العمل على هذا المنوال مع استمرار داني في الضغط على الحدود الخاصة بالوقت والمحتوى والدفعات، اضطرت المعالجة أن تقف بحزم، قالت له مرة إنه ما لم يتم الدفع فإنها قد تفكر في تعليق الجلسات! وبالتدريج أقر بأنه رغم الإحباط الذي شعر به في بادئ الأمر إلا إنه تعلم حدوده مع المعالجة وتعلم الاستفادة من وقت العلاج.

تعليق

أدرك المعالج أنه بالرغم من الطلبات التي كان يسأل عنها العميل عبر البريد، إلا أنه لم يحقق إلا القليل من الفائدة من خلال مجرد الإجابة عن أسئلة داني ودائمًا ما يكون هناك سؤال آخر وأن تأثير المراسلة الإلكترونية قد يعيق داني عن النظر لمشكلته، وقد يكون نوعًا من التهرب وفي الوقت نفسه أدركت أن تجاهل الأمر بالكلية قد لا يثمر، وأن عدم ثقته في شريكه انعكس على عدم ثقته في معالجته، أدركت أن عليها أن تتعامل مع هذا الأمر ومع مخاطر عدم موافقة داني بأسلوب يخدم مصلحة العلاج، في واقع الأمر إن عدم رضى داني وعدم ثقته تحول إلى مشكلة لديه، والتي قام باستكشافها بشكل ناجح لأول مرة من خلال العلاج، قد كان قادرًا على تقدير المساحة المعطاة له ومسؤوليته فيها، ولم يكن ممكنًا لهذا الأمر إلا بعد أن برهن المعالج له من خلال تصرفاته التي كان فيها ثابتًا وموثوقًا.

بعض المعالجين الوجوديين يبدوون الجلسة بالترتيب بالعميل ويرافقونه للدخول إلى الغرفة، وآخرون من خلال المصافحة، وقسم آخر يقوم بترحيب مختصر، المهم هو أن نبدأ الجلسات كلها بالطريقة نفسها: تقديم عنصر الثبات؛ هذا سيعطي إطار عمل واضح وسليم، وعندها تصبح التباينات واضحة وذات مغزى، وبالتالي نستطيع معالجة وفهم أي صراعات أو نزاعات، وكما قلنا سابقًا إن الحدود المرنة والمتجاوبة لا تلغي المفاجآت وتعد دائمًا موضعًا للنقاش.

بالرغم أنه لا يوجد هناك تدخل أو تكنيك موصوف مسبقًا، إلا أن أي تدخل يجب أن يكون متسقًا مع مبادئ الفينومينولوجيا من حيث اعترافها الجوهري باستقلالية العميل، إن السياق الخاص لكل علاقة علاجية والمقترن بالنواحي الاحترافية والأخلاقية الملازمة سيؤدي إلى التعريف بالمبادئ والحدود التي سيكون المعالج الوجودي متسقًا معها.

أي شيء نقوم بعمله له مرجعية وتناغم مع واحد أو أكثر من المعطيات الوجودية، وفي موضوع الحدود فإن الحدود الجسدية لحياتنا هي الولادة والموت؛ إنها تحدد

حياتنا والتوتر الذي يحدثه هذا الأمر يمكن أن يكون خللاً لا مدمراً. وعلى المنوال نفسه، يجب أن نكون على وعي بحدود العناية. في بعض الأحيان قد يكون من السهل علينا أن نتحمل المسؤولية عن العميل بالشكل الذي لا يسمح بنمو استقلاليته وكثير من الأفعال التي تنتهك الأخلاقيات من قبل بعض المؤسسات المتخصصة تكون في الأوقات التي يتم فيها النيل من استقلالية العميل.

نقاط رئيسية

- عندما نكون «مكثرئين لأمر» شخص ما، فالذي ينبغي أن نكثر به هو استقلاليته.
- الحدود الواضحة والثابتة تقود للثقة.
- أن نعيش حياة ذات مغزى يعني أن نقر بالعيش ضمن حدود الوجود.

التبادلية والتحاور

أحد أكبر أحجيات الوجود الإنساني هو أن نعرف طبيعة الآخرين وكيف نُكوّن علاقة جيدة معهم، كل منا يدخل إلى هذا الوجود وحيداً ويغادره كذلك وحيداً بالرغم من أننا محاطون دائماً بالآخرين بطريقة أو بأخرى، والذي يعنيه ذلك وجودياً هو أنه لا يهتم لأي درجة نكون فيها مقربين من بعضنا بعضاً، سيبقى هناك في نهاية الأمر فجوة لا يمكن ردمها.

وبالرغم من أننا في الصراع العالمي الإنساني نجاهد أن نعيش فرديتنا عن الآخرين، وبرغم ذلك نشعر أننا مُجبرون على التخلي عن هذا الانفصال عبر إنشاء علاقات مع الآخرين، وهذا -في بعض الأوقات- يقود إلى الانصهار، والذي بدوره يتحول إلى تهديد! ليس هناك حل دائم للعزلة، ولا نملك بديلاً آخر إلا بإيجاد أسلوب نتبناه لأنفسنا ونتصالح معه.

تُعَدُّ التبادلية في العلاقات أمراً صعباً وتتضح هذه الصعوبة من خلال الطلب

المتكرر للعلاج من أشخاص يعانون من صعوبات في العلاقة، يخشى الناس الدخول في علاقات وبالقدر نفسه من التخلي عن العلاقة وكذلك من الإيذاء الذي قد تسببه العلاقة! ويحاولون أن يحلوا هذه المفارقة إما من خلال الانصهار (أي الاندماج مع الآخر) أو عبر التشظي (أي الانفصال عن الآخر)، وفي نهاية المطاف لا شيء من هذه مناسبٌ للتطبيق.

إذا كان من الممكن مساعدة الناس لتحمل المفارقة الكامنة في العلاقة فسيكتشفون قريباً الحرية التي توفرها العلاقة ذات الطابع الحميمي، يمكن تلخيصها بـ: «أن أتحمل مسؤولية عمل ما أريد في عالم الآخرين، غير أن الآخرين سيقومون بهذا العمل نفسه وسيكون الأمر أفضل إذا وضع كل طرف منهم الآخر في حسبان»

في العلاج الوجودي نهدف للتحاور، وطبيعة وجودة هذا التحاور يحددان فعالية العلاج؛ لذا نحتاج لأن نكون مطمئنين لجودة التحاور وتمييزه عن الحديث، وهناك ثلاثة مستويات لهذا الأمر:

- **الحديث:** عندما يتكلم شخص واحد والآخر مستمع، والمتحدث الرئيسي مهتم بالحديث ويرعى قليلاً من الانتباه حول كيفية استقبال حديثه من الطرف الآخر. تجربة الاستماع تعني عادة أن يكون هناك شخص يتم التحدث إليه أكثر من كونه يتحدث معه أو عنه، ولا يشعر أنه معني بالمحادثة.

- **الحوار:** التحاور يكون عندما يتكلم شخصان وبيניהما استماع سطحي، وقد يأخذ كل طرف دوره بالحديث والاستماع بشكل جيد وكذلك يستجيبون لما يقوله كل طرف للآخر، إلا أنهم لا يستمعون بشكل حقيقي للآخر، وعلى الأغلب فإنهم يستمعون لما يريدون من الآخر ويستجيبون له، وبطريقة أخرى للتفكير في هذا الأمر إنه أشبه بحديث تزامني ثنائي.

- **التحاور:** التحاور يكون عندما يكون هناك شخصان منصتان ومستمعان بشكل صادق لبعضهما، ليس فقط للذي يرغبون أن يسمعه من الآخر، ولكن من أجل ما يتم قوله حقيقة، وغالبًا إلى ما يتم الإشارة له فقط. إنه ينطوي على انفتاح ثنائي على الآخر وعلى الذات، التحاور الصادق يُعرف دائمًا بوجود قدر من القلق الذي لا مناص منه وقد يتم الشعور به بوجود نوع من التشويق إلا إنه ليس سوى قلق؛ بمعنى ألا يعرف أحدهما ما الذي سيحدث بعده، يُعدّ القلق سمة لعلاقة حاضرة نشطة وحية، يجب أن يشعر المعالج والعميل على حد سواء في العلاقة العلاجية بالتوجس بخصوص ما الذي سيحدث، إذا كان أحدهم أو الآخر ليس كذلك؛ عندها سيكون التحاور مستحيلًا وسيكون مجرد حوار متدثر بلباس التحاور وسيكون عن أشياء يعرفونها مسبقًا! تستطيع فقط أن تكتشف شيئًا جديدًا إذا كنت منفتحًا وجاهزًا لاحتمالية أن تتعرف إلى نظرة استشرافية جديدة للعالم.
- بالرغم من أن التحاور يتم التفكير فيه بالعادة من حيث أنه كلام، إلا أنه يتمحور بالمقام الأول حول الاستماع والبحث عن معنى. نمو التحاور يرجع إلى تقييم المعالج للكيفية التي نقدم ونحافظ فيها على قدر متوازن ما بين التحديات وبين الدعم المقدم. وفي العادة يعني ذلك أن يكون المعالج صامتًا، على الأقل في بداية العلاج، لكن ليس الأمر دائمًا كذلك. إذا كان العميل يحتاج المعالج ليستمع فقط؛ فمن الخطأ أن يتكلم، وإذا احتاج العميل أن يتكلم المعالج؛ فمن الخطأ أن يكون فقط مستمعًا، إن الطريق -بداية من الحديث عبورًا بالحوار وصولًا إلى التحاور- سيكون مختلفًا في كل علاقة علاجية، لكن في النهاية فإن المعالج الناجح ينتهي إلى التحاور.

توضيح

التطور من الحديث إلى التحوار

بدأ بيتر العلاج مع قدر كبير من الكلام حول: تنشئته، علاقته مع أخيه ووالديه، انتهاء بعلاقته الأخيرة، وعدم رضاه عن مسيرته المهنية وخياراته، وعن عدم استقرار أوضاعه المنزلية. كان يجهز ما سيقوله في كل جلسة وكانت لديه الكثير من الأشياء التي يريد أن يتحدث عنها، واكتشفت معالجته أنها لا تحتاج أن تقول أي شيء؛ لأنه لم يطرح عليها أي أسئلة، وأيضًا كلما حاولت المعالجة قول أي شيء كان معظم الأحيان يقاطعها عند أول كلمات تنفوه بها، ويستمر في حديثه كما لو أنها لم تقل شيئًا. شعرت بالإرهاك ولم تكن تتطلع إلى الجلسات القادمة، وقامت بوضع إحساسها بالضيق بين قوسين، وأدركت بعد وقت قصير أن هناك معنى خلف عملية الحديث هذه، وأنه كان يحتاج فقط لأن يتم الاستماع إليه، وقد فعلت. بعد فترة من الوقت عبر المزج بين الصبر والتكيف مع حاجته لأن يصغي له أحد، أصبحت قادرة على النظر ببساطة إلى هذا النشاط الدينامي كشيء فهمته عن العميل وليس كانتقاد، وهذا مكنها من الاستماع له كشخص إضافي، وفي نهاية المطاف كان مرتاحًا إلى درجة كافية بمشاركتها الصامتة وانفتاحها لأي أمر قد يظهر، كذلك بدأ بالشعور بأنه لا يحتاج إلى أن يحضر نفسه لكل جلسة، ووصل إلى فهم أنه اعتاد على استخدام مثل هذا الإعداد والتشبث في مكانه كأسلوب للاحتفاظ بعلاقته مع الآخرين وفي الوقت نفسه إبقاؤهم على مسافة منه، وأدرك أيضًا أنه يستخدم هذا الأسلوب ليشعر بالسيطرة، بسبب خوفه من الآخرين.

تعليق

فهمت معالجة بيتر بعد مضي وقت قصير أن ما كان يحتاجه هو أن يتكلم، ويحتاج منها أن تستمع وتنصت، ولقد قادها تكيفها مع سرده وكيونته، لأن تتأمل التزامن بين؛ ما الذي يتكلم عنه (المحتوى) من جهة، وبين كيف كان يتكلم (الطريقة) من جهة أخرى. لقد أدركت المعالجة أن رغبته في أن يبقّيها معنية بالحوار لكن على مسافة آمنة، يعطيه نوعًا من الحماية المؤقتة الضرورية، وكانت أفضل طريقة لتحقيق هذا وتفهم تأثيره العكسي هي أن تكون حساسة ومباشرة، وأدى هذا في حينه إلى علاقة حية ومتطورة أكثر من كونها

نقاط رئيسة

- التحوار ينطوي على الانفتاح على البدائل التي لم يتم أخذها في الحسبان، والإبقاء على مشهد أوسع في الذهن.
- يكشف التحوار التناقضات والاستقطابات التي تكمن في الحياة البشرية.
- يتألف التحوار من وصف متأن للخبرة واكتشاف دلالاتها، وكذلك التثبت من أي تفسيرات طرحت.
- التحوار يدور حول التبادلية وحول الاستكشاف التعاوني، إنه مفعم بالحياة.
- قد لا يكون العملاء جاهزين مباشرة للدخول في التحوار، وقد يحتاجون بادئ الأمر للصمت أو الحديث أو الحوار، كونهم أسهل عليهم في التعامل.

الانكشاف الذاتي

نحن جميعاً بشر، نتشارك أحاسيس الأمل والخوف نفسها، والرغبات وفقدان الطمأنينة، وبالرغم من أن هذا الكلام يبدو بَدْهِيًّا، ويتشابه فيه المعالج والعميل، فإنه وبحكم وجود دور للمعالج ودور للعميل فإننا بالتالي مختلفون. يعتبر المعالج والعميل في وضع رسمي، حيث إن أحدهما -وهو العميل- جاء إلى الآخر «ويسمى المعالج» ليكتشفا شيئاً عن نفسيهما وعن وجودهما لا يعرفانه بالضرورة، هذا يخلق توترًا في العلاج يظهر بوضوح في مسألة الانكشاف الذاتي.

ومن منحنى وجودي، فإننا لا نكشف أنفسنا إلا ضمن وجود علاقة مع الآخر. موقع غرفة العلاج وطريقة تأنيثها، الملابس التي نرتدي والأشياء التي نحيط أنفسنا بها أو نتخلى عنها، كلها تفضح أذواقنا وأسلوب حياتنا. كمعالجين؛ فإننا نضع أنفسنا تحت تصرف عملائنا وهذا الإجراء يفضح أنفسنا في كل شيء نفعله أو نقوله أو نتجنب فعله أو قوله، معظم هذه الأمور نفعلها بأساليب لا ندرکها إلا بشكل

ضبابي، وكل علاقة علاجية لديها خصائص معلومة بالضرورة ونابعة من شخصين مشتركين فيها بالأساليب التي اتفقا عليها للمضي بها قدمًا، وكمعالجين لا نملك شيئًا نعتمد عليه أكثر من خبراتنا الحياتية وما أنجزناه في الحياة حتى هذه اللحظة، ويلتقط عملاؤنا الرسائل التي نبعث بها مع قدر كبير من الفطنة بدرجة تفوق تقديرنا لذلك، وبالتأكيد، فنحن نحاول ألا نقدم نصائح، بل إن العملاء نادرًا ما يكونون في حاجة لمحتوى هذه النصائح، إذا كنا سنقدمها لهم.

من الساذج اعتقاد أنه من الممكن أن نحجب شخصيتنا ومنظورنا عن العالم لنكون في حضور محايد بشكل كامل من أجل العميل، ويعتبر أمرًا طبيعيًا في العلاقات أن يكون الطرفان فضولين ببعضهما بعضًا، والعمل - على وجه الخصوص - فضولي حول المعالج؛ لأن المعالج لا ينكشف كثيرًا له. العملاء ينظرون عادة إلى معالجيهم عبر الإنترنت، ويستنتجون خلاصاتهم الخاصة، مع ذلك فإن الذي نفسيه عن أنفسنا عادة تتم قراءته بطريقة لا نتوقعها، ومثل هذه القراءة غير الدقيقة، ربما تمثل الطريقة التي يقرأ بها العميل الآخرين أو من هم حوله. نحتاج لأن نكون مدركين لذلك وأن نتعامل معه.

ولا بد أن نتعامل بعناية مع طلبات الانكشاف أو الرأي أو المشورة التي توجه للمعالج، وننظر لها من مبدأ؛ ما هو الفرق الذي من الممكن أن تصنعه للعميل وللمشكلة المعنية؟ مع ذلك، قد تكون هناك أوقات إذا لم نجب فيها على الأسئلة البسيطة مثل: «هل سافرت في الصيف؟» فقد تتضرر الجلسة مما لو أجبنا ببساطة، نعم ذهب «شكرًا لك» وبرغم أننا لا ننسى أن العميل موجود في الجلسة ليتكلم هو عن مشاعره ومعتقداته وأفكاره، فإنه من المفيد جدًا أن نستجيب باحترام للأسئلة البسيطة. وقبل أن نسأل ما الذي يجعل من هذا الأمر شيئًا مهمًا للعميل ليسأل عنه، وما هو الفرق الآن بعد أن حصل على الإجابة.

فيجدر الانتباه إلى أن الفضول المبالغ فيه بخصوص أفعال المعالج وأفكاره ومشاعره ومعتقداته، قد تكون عادة طريقة لتشتيت المعالج؛ وذلك من خلال

التقدير المبالغ فيه لرأي المعالج والتقليل من قيمة رأيه الخاص، وبالنتيجة تجنب مسؤوليته كعميل، فيجب أن يتم النظر في هذا الأمر والتفكير فيه.

وعند الحافة الأخرى يوجد عملاء لا يجروون على الفضول بخصوص المعالج. بعض العملاء قد يجدون أنه من الصعب التصديق أننا أكثر من مجرد ممارسين، أو أننا حقيقة نهتم بهم كبشر. إن الإجابة على مزيد من الأسئلة عن نزاهتنا أو أحداث مهمة في حياتنا لن نعطيتهم إجابات عن الأمور التي يطمحون لها، لكنها تعطيهم مزيداً من التأمل في علاقتهم معنا.

كثير من السلوكيات اللاأخلاقية التي نظرت فيها الهيئات المختصة هي حول انكشاف غير ملائم لأمر شخصية أمام العميل، وبصورة ملحوظة، في معظم الحالات ظن المعالجون أنهم لبوا احتياجات العميل وأنهم كانوا نموذجاً للمساواة، وفي الحقيقة لم يكونوا كذلك؛ لقد أشبعوا احتياجاتهم الخاصة على حساب العملاء ونسوا المطلوب منهم وهو: مساعدة العميل على فهم حياته الخاصة.

توضيح

الانكشاف الذاتي: عندما يكون مفيداً

كان سام عميلاً قابلاً معالجته ما يقارب ست سنوات، ولم يسبق أن نظر لها بشكل متمعن. عمل بشكل جاد في تأسيس معنى جديد لذاته بعد عدة انتكاسات، والتي أدت إلى إنهاء مسيرته المهنية وكذلك قادته إلى العيادة النفسية فترة من الزمن. كان بادئ الأمر متشككاً من العلاج وكان متحفظاً جداً، لكنه تدريجياً أصبح متفاعلاً في العملية العلاجية، سبق أن تعامل مع العديد من العلاقات المعقدة، بما فيها علاقته مع والدته وأخته ووالده وشريكته السابقة، فجاءة في أحد الأيام، وعلى غير العادة، نظر إلى معالجته وقال: الآن فقط أدركت أنك امرأة، ربما يبدو هذا غريباً! لكن أمراً ما حدث لي بالفعل، وهو أنك إنسانة حقيقية، كم عمرك؟ بعدها شعر بالخجل واعتذر، استجابت معالجته بشكل هادئ وأخبرته بعمرها وأشارت لسؤاله، بأنه على الرغم من

أنه بدأ منحرجًا فإن ذلك علامة على لحظة مهمة؛ لأنه بدأ بالنظر لها كشخص آخر، شخص حقيقي، أكثر من كونها مجرد متلقية لقلقه، ولم يكن ذلك معبرًا وجديدًا وحسب، لكن أدرك سام كيف أنه من خلال إقرار معالجته له بحاجته إلى البدء في العلاقات بطريقة مختلفة قد أخذه إلى أول خطوة في الاتجاه الجديد. بعد ذلك أصبح مدركًا أن الأشخاص الآخرين في حياته لم يبدؤوا له على الإطلاق أنهم حقيقيون؛ لأن تعامله معهم كان إما كونهم مصدرًا للحكم عليه أو للعناية به.

تعليق

في هذا الوضع الخاص، نجح الانكشاف السريع؛ بسبب احتياج سام لأن يكون لديه تفاعل مباشر، وتجربة أسلوب جديد في العيش مع الآخر.

كانت المعالجة مطمئنة في معرفتها أنه لم يكن بأي حال من الأحوال سيسأل هذا السؤال من أجل أن يتجنب قضايا أكثر أهمية، أو أنه كان يحاول أن يتسلى معها، لقد كان في الحقيقة يتأكد مما إذا كان منظوره عن المعالجة كشخص طبيعي يعتبر صحيحًا، وفي توصله لهذه النتيجة فإنه قد يمضي قدمًا في اتجاه جديد في علاقاته الأخرى كذلك، إضافة لذلك، فإنه اكتشف بأنه كان يتجنب مثل هذه الأساليب في تواصله؛ بسبب الخوف وبسبب الخجل، ولقد اتضح أن كلا هذين الإدراكين مثمران للغاية في مزيد من العمل.

توضيح

الانكشاف الذاتي: عندما لا يكون مفيدًا

بيث كانت تقابل معالجًا، وكانت تشعر معه بالطمأنينة وقد ساعدها كثيرًا في فهم حرصها على إرضاء الآخرين وتملقها لهم. كانت في بداية الثلاثين وتطلقت للتو للمرة الثانية وليس لديها أطفال، وبعد ما يقارب الستة أشهر من العلاج سألت معالجها ما إذا كان متزوجًا أو لديه أطفال، رفض المعالج الإجابة، وأخبر بيث أنها كانت تختبر

حدود العلاقة وأن عليها أن تتحمل مسؤولية رغبتها في التقرب منه، أغضب هذا بيث وقالت إنها كانت تسأله ببساطة عن حالته الاجتماعية ولم تكن ترغب في علاقة جنسية معه. اتخذ المعالج موقفًا دفاعيًا وقدم تفسيرًا بأنها كانت تحاول إغواءه من خلال طرح موضوع ممارسة الجنس معه. شعرت بيث أن هذا ليس فقط رفضًا لها كامرأة، لكن أيضًا اتهامًا لها. شعرت أن معالجها نظر لها كشخص بلا قيود وتبحث عن الإثارة، وأنها تشعر بالملل بشكل كبير. في الجلسة التالية عادت للقضية وقال لها معالجها بصراحة: بيث «لماذا لا تريدان أن تفهمي؟» شعرت بأنها مهما قالت لمعالجها فقد يفسر دليلًا لسلوكها المشبوه، فشعرت بالتورط وأنها مدانة، وقامت بإلغاء العلاج وكانت غاضبة كذلك عندما كتب لها معالجها يخبرها أن إنهاءها العلاج كان دليلًا على عدم تقبلها بأن محاولتها للإغواء لم تنجح.

تعليق

معالج بيث شعر أنه معرض للخطر عندما قامت عميلة شابة جذابة بطرح سؤال شخصي عليه، لقد تعلم في التدريب التحليلي ألا يجيب على أسئلة العميل، بل يحتويها، حتى يتوصل إلى تفسير ويقدمها له، وهذا ما كان يحاول أن يفعله، وعندما تم سؤاله لماذا كان متوجسًا جدًا من عميلته لتعرف عنه أنه هو أيضًا مطلق ولديه ولدان يعيشان مع زوجته السابقة، ذكر أن هذا غالبًا بسبب إدراكه وخوفه من شخصنة العلاج، وأن هذا حقيقة؛ بسبب أنه شعر بالانجذاب للعميلة، وكانت لديه تخيلات عن وجود علاقة معها؛ فافتقاره للاطمئنان لحقيقة أن وجوده هناك كان فقط لمساعدة العميل على فهم عالمه، جعله يتصرف بشكل مبالغ فيه مع هذا الطلب للانكشاف. وسواء أخبرها أو لم يخبرها ما هي حالته الاجتماعية لم يكن أمرًا مهمًا في الحقيقة. كان المهم هو ما إذا كان يستطيع أن يخبرها دون أن يشعر بالانجذاب والإغراء، بالتالي الشعور بالخطر، وكذلك دون أن يكون هناك رغبة من طرفه في استغلال السؤال لمصلحته الشخصية. إن السلامة النفسية للعميل تعتبر محورًا مهمًا للتفاعلات كلها؛ لذا فإن التحري في دلالة السؤال والإجابة

المقدمة أو المحجوبة يعد دائماً أفضل من الرفض أو الموقف الدفاعي أو الرد النمطي.

نقاط رئيسة

- نعرض أنفسنا للانكشاف عبر الذي نقوله وعبر موقفنا من الآخرين.
- طلبات العملاء لنا من أجل الانكشاف الذاتي قد تكون وسيلة تؤدي لتقويضنا.
- العلاج أو قد تكون أسئلة صادقة عن المعلومات.
- رفض الانكشاف أو الموافقة عليه قد لا يؤديان دورهما العلاجي إذا كانتا مبنيّتين على عدم الثقة بالنفس.
- نحتاج إلى أن نبقي تفكيرنا على الصحة النفسية للعميل في الأوقات كلها.

التوجيه، المباشرة والاتجاه

هذه المفاهيم تثير سؤال ما إذا كان علينا أن نكون مباشرين أو غير مباشرين مع عملائنا، وهذا أمر فيه كثير من الالتباس حول معنى هذه الكلمات في العلاج النفسي، أما المنهج الوجودي فيعد واضحاً جداً في الكيفية التي تفهم فيها.

عندما نقول إن المعالج الوجودي يحتاج إلى أن يكون مباشراً، نعني أننا نحتاج إلى أن نكون هادفين بدلاً من أن نكون غير مباشرين، واضحين لا مبهمين أو مشتتين، هذا يعني، على سبيل المثال، إنهم على الأغلب سيجيبون عن الأسئلة مباشرة، لكن دون أن يتكلموا أكثر من الضروري، بالتالي فإنهم لن يتناولوا أكثر من نقطة واحدة في كل تدخل، أي لن يكونوا مباشرين أو مستخدمين للغة الاصطلاحية المتخصصة.

المعالج الوجودي لا يفكر فيما إذا كان مباشراً أو غير مباشر، لكنه بدلاً من ذلك يهدف إلى مساعدة العميل لإيجاد اتجاهه الخاص، من خلال الولاء للمبادئ الوجودية في احترام استقلالية العميل، فنحن لا نوجه العملاء، وبدلاً من ذلك نتبع مسار أفكارهم ومشاعرهم، ونبين لهم كيف يجدون طريقهم من خلال الإلهام الذاتي، والتفكير الذاتي، وزيادة المعرفة بالذات، مما يسمح لهم بالعثور على طريقهم الخاص في الحياة، وهذا عكس

إعطائهم النصائح، ونعتقد أن الأشخاص يتعلمون أكثر من خبراتهم الشخصية عبر التفكير في أنفسهم، وفي الوقت نفسه، من المهم أن نتذكر أن الإرشاد غير الموجه بشكل كامل غير موجود، وهذا يعود إلى خصائص معينة في انتباهنا، وأيضاً إن تدخّلنا تمنحهم اتجاهًا جديدًا. عندما نقوم باختيار مفهوم واحد ونلتقطه من قصة العميل بدلاً من مفهوم آخر، فإننا في الحقيقة نقترح اتجاهًا، وفي كل وقت لا نتفاعل مع أفكار معينة أشار لها العميل، فإننا نقفل طريقًا، فنحن دائماً موجّهون، لكن المهارة هي أن نُمكن عملاءنا في العثور على اتجاههم الشخصي مرة أخرى، كونهم أضحووا بلا هدى أو وجهة، فعملنا هو تمكين الأشخاص في العثور على غاياتهم الخاصة.

وصف هايدجر اتجاهين أساسيين يستطيع المعالج أن يتبناها نحو العميل، وهما معروفان نوعاً ما من خلال ترجمة إنجليزية قاصرة: «الوثب في» و«الوثب للأمام»، وقد أشرنا إليهما مُسبقاً في الفصل الثاني بـ «القفز في» و«القفز للأمام»، عندما «نقفز في»؛ فإننا نستحوذ على الفرد ونعامله كموضوع، ولا نفر باستقلالية العملاء في العثور على اتجاهاتهم الخاصة في الحياة.

وعندما نقفز للأمام؛ فإننا نحترم ونهتم باستقلالية العملاء، ونساعدهم على اكتشاف المستقبل الذي قد لا يكونون قادرين على إدراكه، والذي رغم ذلك يعد مُتجسّداً في أحوالهم الراهنة، ونحن نساعدهم في الإفاقة على قدرتهم الخاصة التي تمكنهم من تأطير أنفسهم. في حالات كثيرة يعد هذا أمراً غير اعتيادي للعملاء، وقد يثير القلق، إن الأفراد غير معتادين على التفكير والاختيار لأنفسهم، بل معتادون على التصرف كرد فعل للآخرين، والعميل في هذا الموقف قد يسأل النصيحة، أو يبحث عن مقترحات أو عن رأي المعالج، وهناك طرائق كثيرة نستطيع بها أن نقرأ هذا الأمر باعتباره بداية للبحث عن الاتجاه، ومن السهل أن نُحوّل هذا إلى تمرين لاكتشاف الخيارات، ثم اختبارها على أرض الواقع، أو باعتبارها مجرد أحلام عن توفر الإمكانيات في عالم مثالي، إنها قصة العميل المُكتشفة التي تمنحه الوجهة، وليست أحكام المعالج أو نظريته المفضلة أو افتراضاته غير المُجرّبة عن الحياة.

إذا تم أخذ مبادئ الحرية بشكل كامل وعدم التدخل بشكل حربي، فمن السهل أن نتوه في اللاوجهة، ونفقد إحساسنا بالاتجاه كمعالجين، ومن خلال فعل ذلك، فإننا نُقوِّض

إن مثل هذا النهج القائم على مبدأ عدم التدخل، يمكن أن يسبب ضرراً لا يقل عن النهج التوجيهي، المعالج الوجودي يحاول أن يعثر على التوازن بين التوجيهية واللاتوجيهية؛ من أجل تمكين العملاء في إيجاد مسارهم الخاص بأسلوب ثابت وآمن بما يكفي، وأيضاً شاق بما يكفي ليمنح المجازفة طعم التحدي.

وفي بعض المناسبات، قد يكون من الأفضل التأكيد على استقلالية العميل عبر الصمت، وأن نبدو مجرد مراقبين، وفي مناسبات أخرى يكون عبر كون المعالج نشطاً وبأسلوب مباشر تقريباً.

لماذا يعود العميل مرة أخرى؟ لن يعود العميل إلا إذا شعر أنه -نتيجة للخبرة التي مر بها مع المعالج- أصبح أقرب أكثر إلى فهم نفسه، وهذا يحدث للوهلة الأولى عبر الشعور بأن المعالج قد فهم العميل، وأن الاثنين يعملان في تناغم، ولكن ذلك لا يكفي؛ إذ يحتاج العميل إلى أن يشعر بأن المعالج قادر على مساعدته على استيعاب شيء جديد عن الحياة، وقادر على أن يساعده ليصبح أفضل، من خلال القيام بهذا الأمر من أجل نفسه، إن هذه العملية من التعلم بهدف التوضيح والتواصل، تحتاج أن تبدأ من المعالج وتدار من قبله، ويمكن إنجاز هذا الأمر بفاعلية أعلى، عندما يكون المعالج مباشراً وواقعياً حول ما الذي يستطيع أن يقدمه، ومن خلال احترام قدرة العميل على الاضطلاع بمسؤوليته عاجلاً لا آجلاً، وعليه، فإنه في المناسبات كلها سيكون المعالج مباشراً وهادفاً، والأفعال والتدخلات كلها ستسجم مع مبادئ علم الفينومينولوجيا، وهذا يعني أنه تدخل ممنهج وليس جامداً، وتفاعلي ومنظم وليس فوضوياً أو مُتصلباً، وواضح وليس توجيهياً. فكوننا معالجين متاحين بالكامل، ومسخرين قدراتنا الخاصة كلها على الفهم في خدمة عملائنا؛ كي نساعدهم ليصبحوا أكثر قدرة على فهم أنفسهم.

نقاط رئيسة

- يعدُّ المعالج الوجودي مباشراً ذا عزم، ويقظاً بدلاً من كونه توجيهياً.
- تتعارض الاستقلالية الذاتية مع عدم التوجيه، وبسهولة قد يقود ذلك إلى

- العلاقة العلاجية المثمرة ستكون تحديًا لكل من المعالج والعميل.
- سيقدر العملاء المعالج الذي يبدو مستعدًا للوقوف معهم، ليس هذا فقط، بل يستطيع أن يعلمهم شيئًا جديدًا عن الحياة.

محتويات على الشبكة

- فيديو إيمي فان ديورزين وهي تجري مقابلة مع أندرو بيس دارس للعلاج الوجودي، يعرض العمل بأسلوب المباشرة، والبحث عن الهدف والوجهة.

الفصل الخامس

من النظرية إلى التطبيق

الحب يحُول دون الموت، الحب هو الحياة، أنا أفهم كل شيء لأنني أحب.

ليو تولستوي

مكتبة

t.me/soramnqraa

الإفصاح والتعبير عن الذات: مفارقة الذات

لقد قلنا سابقاً إن المنهج الوجودي يمنح البديل للفكرة التي تقول: إن الذات مكون ثابت، والذي نعرفه عما يسمى الذات هو: أنها نتاج للخيارات والعلاقات التي سبق أن حصلت وستحصل. الشعور بالذات الذي نملكه مختلف الأوقات، مشتق من الطريقة التي نتمتع فيها في علاقتنا مع العالم، كما أننا لا نستطيع أن نضع دلوًا في نهر يتدفق بسرعة، ونتوقع أن تكون حركة الماء بالمستوى نفسه من القوة التي كانت عليها قبل، فالذات لا يمكن فصلها عن الحياة؛ إنها في تدفق بشكل مستمر وثابت. كما هو الحال مع المثال السابق لـ «العقل»، سيكون من الصواب أن تشتق فعلاً من الاسم «ذات»، وكذلك اسم فاعل؛ وذلك للإشارة إلى أن الذات ليست شيئاً جامداً، لكنها فاعلة ومتفاعلة.

وجودياً، تمثل الذات مركز الجاذبية النشط في شبكة الفرد وعلاقاته الكونية في المجال الجسدي والاجتماعي والشخصي والروحاني، وهذه الشبكات يتم إعادة تنظيمها واستعادة توازنها بشكل مستمر، في هذه العملية نحن إما أن نكون فاعلين أو خاملين، ويعبُدُ الخمول نمطاً مهماً في وجودنا، من حيث ما يحققه من حاجتنا

للراحة واستعادة نشاط ذواتنا، أما الفاعلية فتعد أيضًا ضرورية لبقائنا؛ لأننا نؤدي أدوارًا في هذا العالم، بالتالي نحن نوسع ونزيد من تفاعلنا معه، فالنمط الفاعل والنمط الخامل في العادة يوازن بعضه بعضًا.

الحياة الخاملة تكون سهلة لنا، وإذا لم يتم استكمالها عبر نمط أكثر فاعلية، أو حتى نمط استباقي للعيش، يؤدي بنا لفهم الحياة وإعادة تكييفها وتنظيمها وبنائها، فإن النمط الخامل سيقود لا محالة إلى المآزق، وكذلك نمط العيش «بردة الفعل» سيقود إلى الفوضى والارتباك.

وكي نأخذ بزمام الأمور؛ فسنحتاج للطاقة، والعزم والانتباه لطمأنينة-الذات، سيأخذنا ذلك إلى الشعور بأننا نعيش بتحرر أكثر من سيطرة الظروف علينا، ونصرف باستقلالية أكثر عن الآخرين، وبأننا أحياء.

وبعبارة أخرى، فإننا نكسب إحساسًا بسلطتنا بأن نكون المؤلفين لحياتنا الخاصة، وينشأ الإحساس بالانسجام مع الذات والانسجام كذلك عبر المكان والزمان، من خلال التفكير في أفعالنا، واتخاذ القرارات المتعلقة بشكل الإنسان الذي نريد نقشه في ذواتنا، ومن الناحية الفسيولوجية، فالخلايا كلها في أجسامنا تتجدد باستمرار، خلايا الدم تدوم ما يقارب ثلاثة أشهر، وتتجدد عظام الإنسان كل خمس سنوات، فعبّر طريقة الاستبدال يحصل التشافي، والشيء نفسه صحيح بالنسبة لإحساسنا بأنفسنا، فهي تتغير وتبدل قليلًا كل يوم، وتتكيف مع الأوضاع الجديدة. فسيولوجيًا هناك صعوبة بسيطة في أن نحفظ بشعور الاستمرارية عبر المكان والزمان، ونفسيًا، يبدو الأمر أكثر إشكالية، ونعتقد خطأ أن التغير غير ممكن بالرغم من سعينا الدائم له، قد تكون إعداداتنا الافتراضية التي يدفعها القلق، تمنعنا أن نعي التغير الذي يحدث طوال الوقت، العلاج الوجودي هو طريقة لتمكين الناس من تعلم العيش بعزم وتجدد بدلًا من أن يعيشوا بحسب الواقع الافتراضي، وعليه، فإننا نستطيع أن نتعلم أن نكون أكثر مرونة وتحررًا، لنسمح لأنفسنا أن نشكل مع الوقت والظروف.

والمفارقة هي اكتسابنا إحساسًا بالصلاية والتماسك للذات، بالرغم من قدرتنا على أن نكون متغيرين في مختلف الظروف، والتساؤلات التي تظهر عند هذه النقطة هي:

● هل أنا كما أريد وهل أفعل ما أريد؟

● ماذا أريد؟

● ما الذي أحججه لأن أكون مختلفًا؟

توضيح

اكتشاف المفارقة في الذات

كانت إيفا من النوع البسيط والعادي، وسنوات عدة كانت تعتني بعائلتها بأمانة وكما يجب. زوجها «فيليب» منذ عشرين سنة، هو أول من أقر بمزايا إيفا ويشعر بالامتنان كونه متزوجًا من هذه الزوجة الرائعة وأم أبنائه، إيفا وزوجها كانا متفاجئين عندما أصيبت بانهايار عصبي، بينما كان طفلاهما على وشك إنهاء المرحلة التعليمية المتوسطة وفي حاجة لدعم والدتهما، وتمت إحالة إيفا وفيليب إلى العلاج الزوجي، وذلك بعد استشارة إيفا طبيبًا نفسيًا بسبب معاناتها من الاكتئاب الشديد، وبالرغم من أخذها الدواء، فقد كانت وبشكل متكرر تشعر أنها في حاجة لفيليب لدعمها وتنظيم الأمور لها، كانت تبدو غير قادرة على الإحساس بنفسها وبقدراتها على فعل شيء، شعرت باليأس والعجز، وقد تحول العلاج الزوجي إلى علاج فردي؛ بهدف السماح لإيفا أن تعمل بمفردها، وأن تتعلم أن تسأل أسئلتها الخاصة عن الحياة وعن نفسها، لم تكن لديها أي فكرة عمن تكون، وما قد تكون قادرة عليه للإسهام في العالم بشيء يتجاوز دورها في تعليم أطفالها، وحاجة زوجها إلى «روتين ثابت في المنزل»، في البداية رفضت فكرة أن تأملها في قصتها الشخصية والتفكر في نفسها قد يفيدها بأي شيء، بعدها وبشكل تدريجي، أصبحت مدركة الفراغ الموجود في حياتها؛ إذ إن أطفالها تغيرت أولوياتهم مع العمر من مجرد المكوث مع العائلة، وكذلك زوجها أصبح بشكل

متزايد مشغولاً بنجاحه الوظيفي، بدأت إيفا بملء المساحة العلاجية باستمتاع عندما تعلمت التعامل مع الأفكار بمرونة، والنظر لحرية التجربة التي توفرها الحياة البشرية.

تعليق

علاج إيفا بدلاً من أن يركز على ما هو الشيء الخطأ الذي حصل معها، ركز على قدرتها على التفكير، والشعور، واللعب، والتواصل وهذا ساعدها على اكتشاف أن هناك أكثر مما كانت تعتقد أنه موجود، وباتت -بتعبيرها الخاص- «شخصاً مختلفاً جداً» خلال وقت قصير، لقد استيقظت من حلم أنها كانت فقط مجرد زوجة فيليب وأم لأطفالها إلى وعي ذاتي جديد، الذي وجدت معه التحرر والابتهاج، لقد عادت إلى التعليم العالي، وتساءلت لماذا كانت تعتقد أنها تحتاج إلى مضاد الاكتئاب، بينما الحياة بعد ذاتها مدهشة ومليئة بالتبشير، لقد كان من السهل أن يغوص العلاج في وحل التشخيص المرضي، وتقليص الصورة لاكتئاب إيفا، بدلاً من مساعدتها على استعادة إمكاناتها الكبيرة وحيويتها.

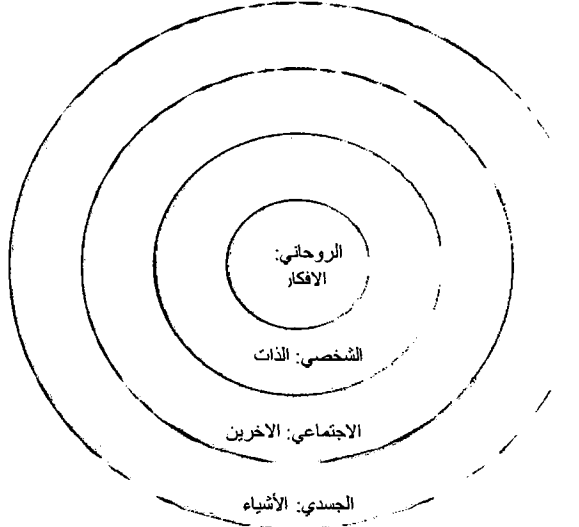
نقاط رئيسة

- الذات ليست شيئاً تم إعطاؤها إياه، إنها نتاج تفكيرنا في الخيارات التي نتخذها.
- كل شيء نفعله، وكل خيار نصنعه، يعدُّ عملاً من أعمال التعبير عن الذات وإثباتها.
- عند اختيارنا ألا نختار، فإننا نخترل ذواتنا.
- عندما نقوم بالتفكير-الذاتي في حياتنا، تصبح لدينا إمكانية الإحساس بالمقدرة والمسؤولية الخاصة.
- ككائنات بشرية، فإننا في حالة تغير مستمر، وهذا التغير يمكن أن يُعدل بتناغم مع التفكير-الذاتي.

تحديد الموضوعات والقضايا والتعامل معها

يتكلم العملاء دائماً عما يهمهم، ولا يسعهم إلا أن يظهروا لنا قلقهم ورأيهم عن الحياة؛ وذلك كونهم على قيد الحياة، ووجودهم مهم لهم حتى ولو فعلوا ذلك في بادئ الأمر بطريقة غير مباشرة، والأمر يعود للمعالج ليتعلم الاستماع للمسائل التي تقلق العميل وتشغل باله، ثم يترجم ذلك إلى قضايا ملموسة يمكن العمل عليها.

ير أن الذي نعينه بالمسائل الوجودية ليس ما يتم الحديث حوله، بل هو الأسلوب الذي يتفاعل به الشخص مع معطيات الوجود.



الشكل 5، 1 أربعة مستويات مترابطة

على سبيل المثال، لو تكلم العميل عن مشاعر تخوُّف وتردد من شريكه، بينما كان الموضوع هو «كيف أنسجم مع شريكي؟» فإن المسائل الوجودية التي تنبثق من هذا الموضوع تعد متعددة، وتعرف بالمستويات الأربعة المترابطة (الشكل 5، 1).

- في البعد الجسدي، قد تكون هناك مشاعر بأنه لم يتبقَّ له ما يكفي من الوقت ليحظى بعلاقة سوية.

- في البعد الاجتماعي، قد تكون هناك مشاعر بأنه لا يستحق علاقة عاطفية متبادلة.
- في البعد الشخصي، قد تكون هناك مشاعر بعدم قدرته على صنع قرارات مستقلة، لاختيار أي نوع من العلاقات التي يرغب أن يكون فيها.
- في البعد الروحاني، قد يكون هناك شك مُلح عن كيفية إقرارنا ما هو صالح وما هو طالح، ولا نعرف كيف نقيم ما إذا كانت هذه العلاقة نافعة أم ضارة.

غالبًا ما تتم الإشارة للمخاوف الوجودية عن طريق تغييرها؛ لذا فإن إحدى الطرائق التي تتمثل فيها هذه المخاوف، هي عدم التكلم عنها. قد لا يدرك الناس ما الذي يؤثر عليهم، فعلى سبيل المثال، شاب بالغ، نشأ في عائلة حيث يعد الإنجاز الأكاديمي له قيمة كبيرة، فقد لا يدرك أن وجوده في علاقة عاطفية، وإعطاءه الحب لإنسان آخر، سوف يضيف له أيضًا قيمة كبيرة، تُظهر مشكلات العلاقة الحميمة مع الشريك هذه النقطة العمياء في جوهر الوجود، وستؤدي حيرة العميل وارتبائه بشأن مشاعره، إلى الحاجة إلى اكتشافات جديدة حول جذور المفهوم الوجودي للعلاقة ذات الطابع الحميمي.

من خلال تذكر أن الوجود يشتمل على هذه الأبعاد كلّها في وقت واحد، يُمكن هذا الأمر المعالج من ملاحظة اتجاه الحوار، وتركيزه على أحد هذه الأبعاد أكثر من غيره، أو أي من هذه الأبعاد نادرًا ما تتم الإشارة له ويتساءل:

- كيف يتم تمثيل المفهوم الوجودي داخل الموضوع الحالي؟
- ما مدى التجنب أو الإنكار؟
- كيف يحاول العميل أن يستمر في العيش والإنجاز؟
- ما هي المخاطر التي يحشها وكيف يتجنبها؟
- ما مدى تماسك المفاهيم الوجودية؟ وما هي المواقف التي تحدث فيها والتي لا تحدث فيها؟ وماذا يقول المفهوم عن منظور العميل عن العالم وتجربته في الحياة؟

المعالج الوجودي سيظل يتذكر دائماً أن تكون التدخلات كلها مرتبطة بالتجربة الراهنة، دون مبالغة في جعلها ذهنية أو تجريدية، سيأخذ انتباه العميل من خلال الفيونمينولوجيا إلى اللحظة الراهنة أو إلى المفاهيم المغيبة.

غالباً إن مجرد تعريف المشكلة بحد ذاته يبقى قليل القيمة، وقد يشعر العميل بأن المعالج قام فقط بانتقاء عناصر من القصة دون أن يفهم لماذا، وتصبح له قيمة كبيرة إذا استطعنا الإشارة إلى المفارقة والمعضلة المتجسدة في الطريقة التي يتكلمون فيها عن المشكلة، كما في: من جهة أنت تريد أن تكون أعزب، لكن من جهة أخرى فإنك نادراً ما تكون دون علاقة، هل يمكن أن تتكلم أكثر قليلاً عن الأمر؟ «إنه يشير إلى توتر معين، أو حتى تناقض في حياتك».

توضيح

التوضيح والعمل مع المفاهيم والقضايا

مايك كان عمره 42 عاماً مع مسيرة مهنية ناجحة، وكان يجب أن يقود سيارته المكشوفة بسرعة تتجاوز السرعة القانونية، لديه العديد من الأصدقاء والزملاء الذكور ويرتبط معهم بعلاقة جيدة جداً، ويعد نفسه أنه مشهور؛ لأنه يأخذ أصدقاءه للدوران بالسيارة أو للشرب (ويعرض الدفع عنهم)، وبالرغم من ذلك، فإنه يجد صعوبة كبيرة في الاقتراب من النساء ليأخذهن في موعد خارجي، لقد كان كثير الحديث، ويتحدث عن كثير من الأحداث والتجارب التي مر بها خلال اليوم في العمل، ولكنه بقي مُتَحَفِّظاً بشأن حياته التي لم تظهر إلا في الجلسة الثالثة، وهو أنه ما زال يعيش مع والديه، ولم يعيش قط بشكل مستقل، في البداية كان من المحظور طرح هذه القضية للنقاش، ولم يكن يرغب في أي مساعدة لمواجهة موضوع الاستقلال بنفسه وكان يتجنبها، ولم يتم حل الأمر إلا عندما امتلك المعالج الحكمة وأشار إلى أنه كان حريصاً على إعطاء مايك الاستقلالية الكاملة بشأن المشكلات التي يود طرحها ومعالجتها، وهذا جعل مايك بشكل مفاجئ يفتح وينظر في أسلوبه في الحياة، الذي

يعيقه أن يكون مستقلاً، عندها بات من الواضح أنه كان خَجلاً بشكل عميق لعدم استقلاله، وكان ذلك ما يمنعه من دعوة أي امرأة للخروج معه في موعد، كان خائفاً من أن يعترف لهنّ أنه لا يستطيع أن يدعوهنّ لمنزله الخاص، بل إنه قد يحتاج إلى أن يُعرفهنّ على والديه؛ لأنه ما زال يسكن معهما، والحقيقة أن مواجهة هذه المشكلات والتحدث عنها صراحة ولأول مرة، صنع فرقاً في إدراك مايك عما كان يقوم به سابقاً، لقد أدرك للتو أنه لم يعد يريد أن يضع رأسه في الرمل، أو أن يعلق مشكلته على الخجل، بل أراد أن يواجه مشكلاته بدلاً من ذلك، وأن يمتلك منزله الخاص، حيث يستطيع أن يفعل ما يتمنى فعله، خاصةً مع النساء، أدرك متأخراً أن سيارته كانت مجرد تسلية، وأنه لم يسبق أن أعطى نفسه فرصة أن يكون ناضجاً، بل كان يفضل أن يمضي وقته في التسلية، باع سيارته واستخدم ماله كدفعة أولى لشقته الخاصة، وتغيرت حياته بشكل سريع بعد الخطوة الأولى صوب الاستقلال والنضوج.

تعليق

لو اختارت المعالجةُ تردد مايك في دعوة النساء لموعد، كان ذلك قد يوقعها في شُرْك تفسيرية لا حصر لها، كأن يفضل مايك صحبة الرجال على النساء، بالتالي قد يكون يعاني من هويته الجنسية، أو ربما افترضت المعالجة أن مايك كان خائفاً من اهتمام النساء؛ بسبب تأثير أمه السلبي عليه، في الحقيقة كان مايك مُدرِكاً - بشكل جيد - ما أسماه «خوفه من أن يفقد الاهتمام والدلال الذي يجده في منزل العائلة»، لقد كانت هذه العادة الكسولة شيئاً مُحْرِجاً له، وأدت إلى أن يكون على مسافة من النساء، وقوّضت ثقته في نفسه.

نقاط رئيسة

- الموضوعات الوجودية تعد حاضرة في القضايا الإنسانية كلّها.
- الوعي بالموضوعات الوجودية يمكن أن يستخدم من المعالج، لخلق معنى لمختلف الجوانب في قصة العميل.

- دائماً ما يشعر العملاء براحة كبيرة عندما يبدوون مواجهة الموضوعات الوجودية، التي تكون مستترة أو بعيدة عن النظر حتى هذه اللحظة.
- ينبغي أن تأتي المبادرة من العميل بدلاً من المعالج، لكن من ناحية أخرى بحثُ المعالج عن التفسير، سيؤدي إلى دفع في هذه الاتجاه ومن ثم التركيز عليه وفهمه.

تحديد القيم والمعتقدات والتعامل معها

القيم والمعتقدات تشير ببساطة شديدة إلى أي شيء نعطيهِ قيمة، وإلى ما نعتقد أنه صحيح أخلاقياً، إن أي شيء نفعله يشير إلى أمر يتعلق بنظام القيم الخاص بنا، وأفعالنا كلها تقوم على معتقداتنا وقيمنا، ولجعله أكثر بساطة، فقيمنا تعدُّ بمثابة الجذور لما يجعلنا نستيقظ من أجله كل صباح، وكيف ننام جيداً من أجله في المساء. نحب أن نفكر فيها كأمر ثابتة وغير قابلة للنقاش، ونشعر بأننا أكثر أماناً من أجل ذلك، ولكن في حقيقة الأمر إنها نشأت من خلال فهمنا لتجارب شخصية واجتماعية معينة، وبعدها نمّت إلى ما يبدو كأنه قوانين ثابتة.

القيم والمعتقدات تعدُّ مدونة الأخلاق الرئيسة الخاصة بنا، والتي تتمحور حول:

- كيف أريد أن أعيش حياتي؟
- كيف أريد أن أعامل الآخرين، وكيف أريد أن يعاملني الآخرون؟
- كيف أقيم أفعالي وأفعال الآخرين؟
- كيف أشعر في الوجود الإنساني كمحصلة؟
- كيف أطور مفهوماً لمعنى الحياة والغاية منها؟

إنها سلسلة متصلة من المشاعر تمنحنا الشعور بالتماسك والتآزر، وتشكل إطاراً للمعنى الذي يجعل حياتنا ذات قيمة، مهمتنا كبشر هي أن نتواصل مع نظام قيمنا الذي نعدُّه متماسكاً وصلباً، على الرغم من المرونة الموجودة فيه؛ وذلك كي نحيا به

ونتكيف مع الظروف الجديدة. كثير من العملاء يتكلمون عن افتقارهم لهذا الإحساس بالرشد والطمأنينة للاتجاه الذي يسلكونه في حياتهم.

إحدى القيم في العلاج الوجودي، هي أن يتم تشجيع الأشخاص لاكتشاف الحياة عبر منظومة قيمهم الخاصة، لفهم أهمية تلك القيم، ولماذا اختاروها، وإلى أي مدى تربطهم بعمق مع الناس المحيطين ومع أولئك الذي يحبونهم؟

في حين أن الموضوعات والقضايا ستكونان واضحتين بشكل عام، فإن القيم والمعتقدات غالبًا ما تكونان ضمنتين أكثر؛ لأنها تتعلقان بالبعد الروحي للوجود. وفي العلاج، ينصبُّ التركيز دائمًا على تجربة العميل المحددة، والطريقة التي تحدت بها معتقداته وقيمه، والطريقة التي يعيش بها حياته.

من وجهة النظر الوجودية، فإننا لو احتملنا أن نعيش مع القلق الناتج من عدم وجود قيم حتمية، فعندها فقط نستطيع أن نكون في موقع نختر فيه قيمنا الخاصة؛ لذلك فإن المعالجين الوجوديين يجب أن يكونوا مستعدين للتشكيك في القيم وتحديها، بدءًا من قيمهم الخاصة، ومن الضروري أن يتم الوصول إلى القيم في نهاية المطاف كنتيجة للاختيار الشخصي والتفكير، وليس بشكل افتراضي أو من خلال تقليد الجمهور.

العمل مع منظومة قيم العميل

كلنا نمتلك حياة تحتوي على منظومة قيم لم نخترها، وفي حالات كثيرة، فإننا نتبناها لأنها مألوفة لنا، لا أحد يحب التساؤل حول قيمة، ولكن يحدث شيء في الحياة دون توقع منا يجبرنا على استجواب أشياء نعدُّها عزيزة علينا جدًّا، عادة ما يأتي العملاء إلى العلاج عندما تكون قيمهم محط شك، وهذا يثير لديهم قلقًا كبيرًا بسبب إدراكهم، ربما وللمرة الأولى أن الأمر يعود لهم في خلق معنى للعالم الذي كبروا فيه وهم في قطيعة معه، خلال عملية إعادة تقييم منظومة القيم، سيكون من الضروري تحديد مقدار قيمة شيء ما — ما هي قيمته — مقارنة بأشياء أخرى، وفي

الواقع، القيمة تتحدد بمدى استعدادنا للتضحية من أجلها.

نحتاج إلى أن نفكر في:

- ما هي القيم المفيدة الآن؟
- أيها ينتمي للحياة الماضية؟
- ما هي المشاعر التي تتم استثارتها عبر القيم؟
- ما هي التناقضات الموجودة بين قيم العملاء وبين الطريقة التي يتصرفون بها؟
- ما هي القيم التي تم تقبلها واختيارها دون التفكير فيها والعكس؟
- ماذا يعني أن تُعرف نفسك كشخص ترتبط أفعاله بقيمه ومعتقداته؟

وبما أن القيم مستترة، فلاحتمالية الأكبر أن نكتشف قيم العملاء من خلال اكتشاف علاقاتهم، وأفعالهم، وأفكارهم ومخاوفهم أكثر من أن نسألهم مباشرة عن قيمهم، ونحصل على تلميح قوي حول قيم الأشخاص من الطريقة التي يتكلمون بها، يقول الناس أشياء مثل: «ليس من الصحيح أنه...»، أو «ليس عدلاً أنه...»؛ فاستخدام كلمة «يجب» عادة تشير إلى قيمة كامنة، ومن خلال العمل الفينومينولوجي، فإننا نتفكر فيها ونلاحظ المعتقدات والافتراضات التي يتمسك بها الفرد، لا يجب أن نتفاجأ عندما نسمع استجابات مثل: «حسنًا، إنه أمر واضح أليس كذلك؟» لربما يكون من الواضح للفرد أن شيئًا ما يعدُّ مهمًّا، ولكن في الحقيقة ليس كذلك، وذلك بسبب أنهم ببساطة لم يتفكروا فيه، وأخذوه كأمر مسلم به. المعالجون الوجوديون لا يمنعون أو يجذبون قيمًا بعينها للعميل، ولكنهم فقط يشيرون إلى القيم عندما تظهر من العميل، أو كيف يمكن أن تقود هذه القيم إلى تناقضات أو توترات مع معطيات الواقع أو مع الرغبات والأهداف المعلنة.

تمرين

فكر في وقت أُجبرت فيه على إعادة التفكير في قضية مهمة، بماذا شعرت وفكرت وفعلت وتعلمت، خلال وبعد الحدث؟

كثير من القضايا التي يجلبها العملاء تكون حول الصراعات بين القيم المختلفة، سواءً تلك الخاصة بهم أو تلك التي تخص الأشخاص الآخرين، على سبيل المثال، قد يريد البعض أن يشتري شيئاً لنفسه، ولكن يشعرون بأنهم يجب أن يحفظوا المال لصفه على أسرهم، يوجد هناك صراع قيم بين صرف المال على نفسه أو على الآخرين.

نحتاج إلى أن نفحص هذا الصراع، وقد يكمن خلف هذا الصراع المحدد صراع أعمق بين -على سبيل المثال- رغبتنا في أن نكون محبوبين من الآخرين، ورغبتنا في أشياء نحن نرغبها، ويمكننا أن نفحص الافتراضات كلها التي تكمن خلف هذه الصراعات، وإذا لم يذكر العملاء عدم ارتياحهم مع قيمهم ومعتقداتهم، فقد يكون من الضروري لفت انتباههم لذلك.

العملاء الذي يمرون بأزمة، أو من هم في منتصف عملية التغيير، عادة ما يحتاجون إلى الوقت للتصالح مع قيمهم المتغيرة؛ كي يسمحوا لأنفسهم أن يفكروا بشكل مختلف عن الحياة وعن استبدال القيم الجديدة بالقيمة القديمة.

تمرين

- كيف سيبدو الأمر عندما تقابل عميلاً يحمل نظاماً قيمياً يشبه الذي لديك؟
- كيف سيبدو الأمر عندما تقابل عميلاً يحمل نظام قيم مختلف معه كثيراً؟
- ما الذي يجعلك تعتقد أن منظومة قيمك هي الأفضل، وكيف ستاعد أو تعيق قدرتك على الاستماع إلى عميلك؟

وكل علاقة تعدُّ مثالاً على ما يمكن أن يحدث عندما تقابل منظومة قيم لمنظومة قيم أخرى، وأحياناً معاناة العميل مع القيم المتصارعة تعدُّ صدًى لمعاناة المعالج الخاصة، مثل هذا التضارب يحتاج إلى أن يعرض على الإشراف أو العلاج الشخصي.

في بعض الأحيان من الصعب ألا نتفاعل مع ما يقوله العميل مثل قولنا: «هذا صحيح»، أو «هذا سيئ»، أو شيء من هذا القبيل، وتعدّ هذه إشارة إلى قيمك الخاصة، والتي تحتاج إلى أن تقر وتعترف بها وتضعها بين قوسين، حتى لا تلوث استماعك كثيرًا، ويصبح ذلك مع الخبرة سهلًا.

في العلاج، قد لا يوافق العميل على بعض قيمك المعلنة، على سبيل المثال، مع سياستك في الدفع للجلسات التي تغيب عنها، القضية ليست ما إذا كانوا يوافقون أو يرفضون، ولكن المعضلة هي إدارة الاختلاف، والبديل هو أن يتم إنكار الخلافات، بالتالي ترسخ عند كلا الطرفين من خلال مشاعر دفاعية قوية وحماية للذات، وهذا سيقود في نهاية المطاف إلى انهيار العلاقة العلاجية. العلاج هو مكان للتفكر في الأمور التي تترتب على المشاعر والأفكار والأفعال، في بعض الأحيان يجد المعالجون أن هناك خطورة من النقاش المفتوح لقيمهم، ويقومون بوضع رأيهم جانبًا، من أجل التوافق مع العميل، يستغرق الأمر الكثير لنصبح هادئين مع الخلافات والصراع، وأن نكون قادرين على مواجهة الاختلافات دون معاناة بل مع الإنصاف والوضوح، ويعدّ هذا جزءًا رئيسيًا في التدريب على العلاج.

إذا كان كل من المعالج والعميل منفتحين ومرنين بما فيه الكفاية، فإن هذا سيؤدي إلى إيجاد منظومة قيم جديدة يعيش العميل من خلالها، ليس من الطبيعي أن يشرع المعالج في استنطاق قيمه الخاصة، بينما هو في مواجهة مع أزمة العميل التي تثير القلق في كليهما، والتي تتطلب مراجعة لما هو صواب أو خطأ، ولما هو حقيقي أو متوهم.

توضيح

أن تصبح في مواجهة مع القيم والمعتقدات

مارك يقود دراجته النارية في كل مكان، ولم يلبس الخوذة قط؛ لأنه يرى أنها لا تصنع فرقًا بأي حال، وأنه لا يرتاح عندما يرتديها، أحب شعور الحرية عندما يكون على

دراجته، وأستاء كثيرًا من تساؤل الناس عن هذا الأمر ومواجهتهم له لهذه العادة، كان يعطي قيمة لاستقلالية أفكاره وأفعاله، عاد من عمله مساء في يوم مظلم، وقبل منزله بـ 200 متر، سقط من على دراجته وضرب رأسه على الأرض، بعد ذلك، لم يبع إلا وهو في المستشفى على صوت الأطباء يتكلمون عن جروحه، لقد كان غير واع مدة 45 دقيقة، وبالنظر إلى ظروف الحادث، فقد كانت إصابته سطحية نسبيًا، عندما استعاد عافيته، أسرع إلى دراجته، ولكن هذه المرة اشترى خوذة.

تعليق

يعكس ذلك مواجهته غير المتوقعة مع الموت، والتي أجبرته على إعادة تشغيل نظامه القيمي، أيقن بأن وجوده في الحياة ليس ببساطة كفرد وحيد، لكن كعضو من عائلة، بالتالي زوجته وأبنائه وغيرهم قد يتأثرون بأي شيء يحصل له وأكثر من ذلك، لقد كان مسؤولًا عن أكثر مما أقر به سابقًا، أيضًا عن عملائه، لقد أدرك أنه لو فقد حياته فإنه سيخسر سواء بالنسبة لنفسه أو لعائلته، بعد الحادث أصبح تواصله معهم ملموسًا أكثر. إن الظروف التي اتخذ فيها قراره الأصلي في المحافظة على استقلالية أفكاره وأفعاله -والتي أدت في المحصلة إلى قراره بعدم لبس الخوذة- كانت في مرحلة الطفولة تحت ظروف مختلفة، ولكنه ما يزال وفيًا مع هذا القرار، ولم يمر مسبقًا بأي مناسبة تضعه محل تساؤل، تمت إعادة النظر في القرار الأصلي وأدرك أنه بإمكانه أن يصنع قرارًا جديدًا، وخيارًا أكثر اتساقًا مع السياق دون أن يكون مجبرًا عليه بفعل خارجي، القرار الجديد تضمن توضيح، لكنه استحقها كونه ذا قيمة، وبالرغم من أنه كان واعيًا بشكل عام بصعوبة التنبؤ بالمستخدمين الآخرين، ووثاقًا بقدرته على التعامل معهم للطريق وبالمارة، إلا أنه لم يحسب حسابًا للأحداث الطارئة، وما حصل معه أن معطيات الوجود ومسؤوليته الخاصة دخلت في حيز تفكيره عبر مواجهته القريبة للموت، والتأثير كان جذريًا. لقد مكنته المواجهة أن يكون أكثر انفتاحًا على عملائه الذين واجهوا أحداثًا طارئة واحتمالات كهذه، حيث كان عليهم إعادة النظر في منظومة القيم الخاصة بهم.

- إن قيم المرء تدور حول ما يعدُّ شيئاً قيماً.
- من المفيد دائماً أن نتفكر في القيم التي نعيش بها.
- كثير من قيم الشخص تم تقريرها منذ سنوات طويلة، ومن المهم أن ننظر إلى ما يعدُّ مفيداً الآن، ونعيد تقييمه بين الحين والآخر.
- عادة ما يشعر الأشخاص بالقلق والحيرة عندما يكون هناك تناقض بين قيمهم وأفعالهم.
- إن أي تغيير في القيم ينطوي على تضحية ما.
- تعد القيم والمعتقدات أساساً لأدوارنا في الكون، وتحضر في أقوالنا وأفعالنا كلها.

المشاعر بوصفها بوصلة

تحتل المشاعر نقطة الوسط في العلاج الوجودي؛ وذلك بسبب أن التجربة نسبياً تمتلك اتصالاً مباشراً مع طبيعتنا الابتغائية، لا تحدث المشاعر بشكل كامل بسبب العالم ولا هي منفصلة عنه بشكل كامل، تعدُّ المشاعر أبعد من كونها مجرد خبرات فسيولوجية تؤدي إلى سلوكيات بعينها، إنها بشكل مستمر تذكرنا بما هو مهم لنا، وما هو الشيء الذي نقدره، إنها دليل على تناغمنا مع العالم والآخرين، وكذلك مع المبادئ التي نعيش بها، ولكن هذا لا يعني أن نقول إن المشاعر بسيطة أو أن معانيها دائماً واضحة. تعدُّ الانفعالات أشبه بحركة المد والجزر للتجربة الإنسانية وتياراتها المتقاطعة، إنها مثل الطقس، ولا يمكن إلا أن يوجد طقس فنحن دائماً في طقس معين ومزاج معين، انفعالاتنا تخبرنا كيف نميل في اللحظة الحاضرة إلى العالم، وكيف نتحرك نحوه أو بعيداً عنه.

الفروق الجذرية بين الوجودية وبعض المدارس الكلاسيكية، هي أننا في المنحى الوجودي نرى أنه لا توجد انفعالات إيجابية أو انفعالات سلبية، سواءً أصنفناها

إيجابية أم سلبية، فإنها ببساطة مقياس لمدى كونها مريحة أو غير مألوفة لنا، وما إذا كانت تقودنا في الاتجاه الذي نثمنه أو الاتجاه الذي نخشاه، تضعنا الانفعالات ضمن سياق وجودنا وتوفر لنا احتمالية وضرورة التصرف في مقابل المسؤولية والاختيار، إنها تعطي معنى لوجودنا.

ولكن ما يزال هناك مفارقة، والتي ستأخذنا بدورها إلى ما هو مهم، وكذلك تستطيع المشاعر أن تعمينا عن البدائل، فعلى سبيل المثال، إذا كنت أشعر بالخوف من جانب ما في حياتي، سأميل إلى رؤية ذلك الجانب من العالم كشيء مخيف، وأختزل الطرائق كلها من أجل تفسير العالم.

وبسبب أن الانفعالات متصلة بمعضلاتنا الأساسية، فإنه يستحيل أن يكون لدينا شعور واحد فقط عن الحدث، فنحن في العادة نمتلك خليطاً من المشاعر، ربما نشعر بالأمل والخوف، وربما نكون متحمسين أو مغمورين بالمشاعر، نشعر بالذنب أو الغضب أو الحزن، وهذا قد يكون مُربكاً لكثير من الناس، بعض الناس يجدون أنه من المربك جداً أن يفصلوا أنفسهم عن المشاعر بشكل كامل، والذين يمتلكون الثقة في حياتهم نسبياً، سيجدون طريقاً لأنفسهم عبر مفاجآت الحياة وتذوق المشاعر التي يصادفونها.

إن بعضاً ممن يفقدون قدرتهم على الثقة بالانفعالات، ينتهون إلى إنكارها، ومن خلال فعل ذلك، ينكرون أنفسهم ومعنى ودلالة وجودهم.

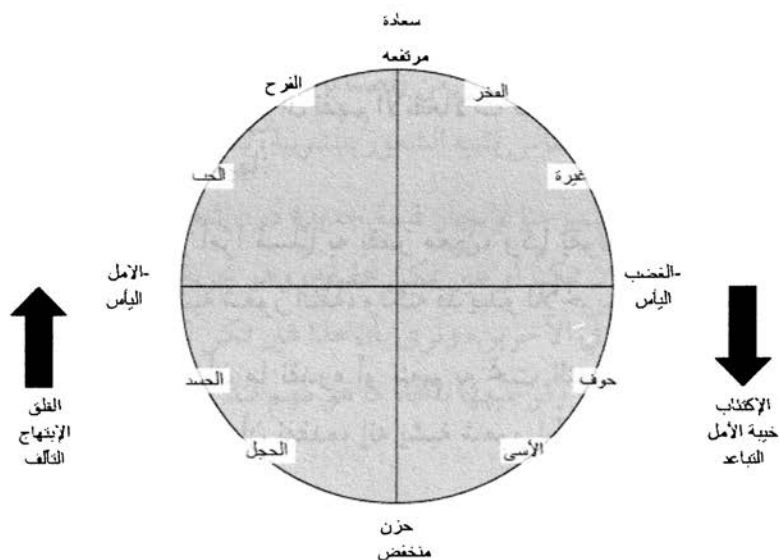
وعند نهاية الحافة يوجد أشخاص يفيضون من كثرة الانفعالات، قد تصبح انفعالاتهم مبالغاً فيها التي بدورها قد تمنعهم من التواصل الجيد مع العالم، خاصة مع الأشخاص الآخرين بل مع أنفسهم كذلك، حيث يُغمرون بموجات من الانفعالات، ويعد العلاج هو الوقت الذي تكون فيه انفعالاتنا واضحة بشكل صريح، ومن أجل ذلك نحتاج أن نتعلم كيف نفهمها، لإيجاد طريق جديد في الحياة.

الهدف من العلاج النفسي الوجودي، هو أن نتعلم كيف نتناغم مع الأحداث في حياتنا، وأن نعرف المغزى من انفعالاتنا ومزاجنا.

العمل مع الانفعالات

من أجل أن نسهل العمل الفاعل مع الانفعالات، فإننا نستخدم في العلاج ما نسميه «بوصلة المشاعر» الشكل (5، 2).

وهذا قد يساعدنا على إدراك نوعية ومعنى الانفعال وكذلك قيمة كل انفعال، ولإيجاد موقعنا منه وإحساسنا باتجاهها المرتبط بنشاطاتنا نسبياً، فإن الشمال في هذه البوصلة يشير إلى اتجاه طموحاتنا وأهدافنا، عندما نحقق هذا، نسميه «السعادة»، والجنوب في البوصلة يشير إلى الخط الفاصل بين الشمال والجنوب لخبراتنا، عندما نكون بعيدين عن تحقيق أهدافنا كما هي في مخيلتنا، ويكون الشعور عند الوصول إلى أقصى الجنوب في البوصلة أقرب إلى الاكتئاب أو الحزن، أما



الشكل 5،2 بوصلة الانفعالات

الجهة الشرقية عندما نتجه للأسفل من الشمال إلى الجنوب فهي المكان الذي نقاوم فيه التغييرات، ونقاتل في سبيل ألا نفقد ما نقدره، والغضب يمثل هذه التجربة. والجهة الغربية باتجاه ما نطمح إليه وهي تجربة الأمل، حيث نشعر بأننا قد نعطي إلى مرتبة التمني كوننا قد بدأنا التحرك في اتجاه ما يهمننا، والتباين في الانفعالات تمت الإشارة له في الأسفل، وبالتأكيد هناك تعقيد وتباين كبير في درجة الانفعالات، وكذلك في التفاصيل الدقيقة لانفعالاتنا، إلا أن هذا الأمر يعدُّ مهمًّا في اقتفاء أثرها ولنصبح معتادين على ذلك، تعطينا البوصلة مجرد إدراك للوجهة، وتزيد من فهمنا ماهية شعور محدد في الطيف العام للانفعالات، وهذا يساعدنا في اكتساب معنى التدفق المستمر للانفعالات، وقبول أنها ليست عشوائية أو غير منطقية وأيضًا ليست جامدة؛ إذ لا تعدُّ الانفعالات مجرد مضايقة، بالرغم من أن بعض العملاء يأتون للعلاج بسبب رؤيتهم لانفعالاتهم كشيء جامد أو مزعج أو معيق، ويتعين علينا أن نساعدهم حتى يتمكنوا من التقدم من جديد، ويفهموا الرسالة الصادرة من مشاعرهم.

الانفعالات كلّها تشير إلى قيمة ما، وإلى طبيعة توجسنا أو يأسنا حيالها، وبدءًا من أقصى اليمين فإننا نستطيع أن نفهم الانفعالات كلّها المرتبطة بالقيمة التي نحاول أن نحققها ونحافظ عليها:

- **الفخر:** يبدو أمرًا مُسلِّمًا به بقدر معين، وكما يقول المثل: الفخر يأتي قبل السقوط ويشبه شعور الثقة، ولكنه قد يبدو للآخرين أشبه بالغرور.
- **الغيرة:** تُظهر أن ما نقدره أو ننعّم به تحت التهديد، ونحاول أن نحميه جاهدين، خشية أن نفقده، إنه يشبه شعور الحرص، لكنه يبدو مثل حب التملك.

- **الغضب:** يظهر أن إحساسنا بأن ما نقدره يعدُّ تحت التهديد والخطر، ونشعر بأننا معنيون بمحاولة استرجاعه مع مسعى أخير وجهد جهيد، يشبه شعورًا

بالتوكيد الذاتي الزهيه، لكنه يبدو شبيهاً بالعدوان، ويتحول إلى يأس عندما نتخلي عما نعدده استحقاقاً لنا.

● **الخوف:** يدل على أننا نشعر بالخطر من الخسارة، وأنها قد لا نتمكن من الحفاظ على ما نقدره، ونرغب أن ننفذ أنفسنا من تهديد ما نقدره ونثممه، إحساس الخسارة يحل محل التملك، ويشبه شعور الحفاظ على النفس، ولكنه يبدو شبيهاً بالجبن.

● **الأسى:** هو تعبير الخسارة ويظهر أننا تركنا شيئاً ثميناً يضيع منا، وأصبحت أنفسنا خالية منه، وهذا يقود للعودة إلى قاع الحزن، حيث قد يغرينا النحيب فترة من الزمن؛ لأنه يوفر لنا أماناً متناقضاً وحالة من التخلي، التي قد تقود إلى اللامبالاة، إنه مثل شعور الألم، إلا أنه قد يأتي كنوع من اليأس.

● **الخجل:** يشير إلى أننا ما زلنا نعيش عناء الخسارة، وأنها بدأت في الترنح للخلف، فنحن نقارن أنفسنا مع من يجب أن نكون، نحن نطمح بالفعل إلى استعادة ما نقدره، أو نسعى لجني قيمة جديدة، لكننا نفشل في تحقيق ذلك في الوقت الحاضر، ونشعر بالخجل من نقصنا بالرغم من أن هذا قد يكون عائقاً أمام التصرف، إنه إحساس يشبه الشعور بالدونية، لكنه قد يبدو مثل الذنب.

● **الحسد:** يشير إلى طموحنا لإنجاز قيمة جديدة دون شعور محدد بباهية هذا الشيء، وما إذا كان ممكناً أو غير ممكن تحقيقه، وهو تجربة رؤيتنا للقيمة التي نصبو إليها متمثلة في الآخرين، ونرى بأن هذا غير ممكن لنا، ويعدُّ هذا إشارة على استعادة دافعيتنا وتوجيهها باتجاه ما هو مهم لنا، إنه شعور مثل التوق، إلا أنه قد يبدو مثل التنافس.

● **التمني:** هو وعينا لما نصبو إليه، ويظهر احتمالية أننا قد نكون في الواقع قادرين على بلوغ ما نصبو إليه، وفي الوقت ذاته نستمر بالشعور بأننا بعيدون عن تحقيقه، حيث أصبح لدينا هدف مؤكد واعتقاد أننا قد نحققه، إنه شعور

يشبه الشجاعة، إلا أنه يبدو مثل أحلام اليقظة، وعندما نصمم بجد للاقتراب منه يتحول الأمر إلى ما يشبه الأمل، خاصةً عندما نعقد العزم للتعامل معه.

● **الحب:** هو تجربة مغادرة ذواتنا تجاه ما نعدُّه ثمينًا مع عناية والتزام كبير؛ إذ يتم تثبيت نوايانا بشكل مقصود وواضح على هدف محدد نقدره، ونكون مستعدين لأن نبقي صادقين معه بالتالي ينمو ويزدهر، إنه شعور يشبه الشغف، إلا أنه قد يأتي كنوع من التملك.

● **الفرح:** هو انفعال يمتزج بشكل كبير مع ما يهمننا في حركة انصهار، إنه شعور يشبه الابتهاج، إلا أنه قد يبدو مثل فقدان التوازن، إنه يقود إلى السعادة، ما دام أننا أحرزنا القيمة التي نصبو إليها، هذه السعادة ربما تقود إلى الرضا عن النفس والفخر، وهكذا فإن بوصلة الانفعالات تبدأ بالدوران من جديد.

يتكلم العملاء عادة عن مشاعرهم بطريقة معينة:

● في كونها قيودًا على حريتهم: «أريد أن أرى أمني لكن أشعر أنني غاضب جدًا».

● في كونها أكثر من اللازم: «لقد كنت عاطفيًا جدًا الأسابيع الأخيرة».

● في كونها أقل من اللازم: «لا أستطيع أن أستمع بأي شيء».

● في كونها غير منطقية وغير مفهومة: «لا أعرف لماذا أشعر بهذه الطريقة».

● في كونها ليست لي: «شريكي يجعلني أشعر بالغضب جدًا».

● في كونها تحتاج إلى سيطرة: «ما أحتاج إليه كله هو أن أشعر بأنني ممسك زمام مشاعري».

● في كوننا نمتلك مشاعر خاطئة: «إنني بحاجة إلى التوقف عن الشعور بالاستياء وأبدأ الشعور بالسعادة».

● في كونها إيجابية أو سلبية: «أريد أن تكون لدي مشاعر جيدة، يجب ألا أشعر بهذه الطريقة».

- هذا كله يشير إلى أن المغزى من هذه الانفعالات ليس مفهوماً بشكل كامل بالرغم من أن مشاعرنا كلها تعدُّ ذات مصداقية ولديها قصة لتخبرنا بها.

تمرين

فكر في حياتك، ضع ثلاث قوائم من المشاعر التي لديك:

1. بشكل متكرر.

2. أحياناً.

3. نادراً.

عندها فكر:

- ما الذي يخطر في بالك حول هذه القائمة؟
- كيف تعلمت الكلمات التي تصف بها مشاعرك؟
- ما هو موقفك اتجاه المشاعر التي نادراً ما توجد لديك؟
- هل كانت مشاعرك أحاسيس جسدية أو انفعالات أو أفكاراً أو حدساً؟

الأحاسيس، والمشاعر، والأفكار، والحدس

تعدُّ الانفعالات أكثر تعقيداً؛ كوننا نخلط بين أنواع مختلفة من المشاعر، أو في الحقيقة بين الأحاسيس والمشاعر والأفكار والحدس:

- **الأحاسيس هي:** ما نلتقطه على المستوى الجسدي، وتنبع من خمس حواس: السمع، والبصر، والشم، واللمس، والتذوق، هذه الخبرات تترجم إلى مشاعر، والتي تصنف كونها «مبهجة» أو «غير مبهجة».
- **المشاعر هي:** عادة ما تكون مرادفة لخبرة التعبير أو الكبت أو عن حياتنا نسبياً، نستطيع أن نتعلم إدراك كيف تكون المشاعر تشير دائماً إلى قيمنا.
- **الأفكار يمكن أن تعمل كوصف أو إصدار أحكام حول أحاسيسنا ومشاعرنا، وبالرغم من أنها يمكن أن تساعدنا للتلفظ بماذا نشعر، فإنها كذلك يمكن أن**

تستولي علينا، بالتالي ننع في قطيعة مع التجربة التي نمر بها حقيقة.

- الحدس هو: الطريقة المباشرة التي نفهم بها قيمة الأشياء في تقييم فوري لحاصل مدخلات حواسنا الخمسة، وهو استجاباتنا العاطفية المعقدة وأفكارنا الخاطفة التي لم تتبلور بعد.

ترتبط الأحاسيس والمشاعر بالتجارب العاطفية والجسدية، بينما الأفكار بشكل عام تحاول أن تشرح شيئاً ذهنياً، ويعدُّ الحدس تقييمات أخلاقية لتجاربنا، ومن المفيد جداً أن نتعلم الإصغاء إلى هذه الأبعاد المختلفة كلّها لوجودنا في العالم، ففي البعد الجسدي تكون الأحاسيس الجسدية مرتبطة بالتجارب، والمشاعر مرتبطة بالبعد الاجتماعي، والأفكار مرتبطة أكثر بالبعد الشخصي، والحدس مرتبطاً بالبعد الروحاني لتجربتنا، وكلما أصبحت الأحاسيس أكثر شدة، والمشاعر أكثر وضوحاً، فإن ذلك يقودنا إلى وعي أعمق بالأفكار والقيم.

إنها تساعد المعالج في استنباط هذه التجارب، وتعمل بشكل أفضل إذا تم النظر إليها كشيء «مهم» أو «ذي مغزى» بدلاً من كونها مجرد شيء مثير للاهتمام؛ لأن «الأهمية» أو «المغزى» يثيران إلى وجود الشغف، بينما إذا وصفنا الأحاسيس والمشاعر بكونها «مثيرة للاهتمام» فيشير ذلك إلى أنها شيئان يستحقّان النظر لكن دون أن يكون لهما مغزى كبير.

توضيح

المشاعر والتفكير

مقارنة هاتين الاستجابتين:

1- المشاعر

معالج: كيف شعرت عندما قال لك ذلك؟

العميل: تضايقت.

معالج: ما الذي تعنيه؟

العميل: حسنًا، حقيقة شعرت بالغضب، غاضب منه وغاضب من نفسي.

معالج: ماذا تعني بهذا؟

العميل: محبطًا جدًا... أريد أن أصرخ.

معالج: هل يمكن أن تتكلم أكثر عن مستوى هذا الشعور؟

العميل: قوي بشكل غريب، وخيف أيضًا.

معالج: شعوران مهمان.

العميل: نعم، ومعتاد عليهما كثيرًا.

2- التفكير

معالج: فيما فكرت عندما قال لك ذلك؟

العميل: لم أحبذ ذلك.

معالج: هل تعرف لماذا؟

العميل: لا اعرف على وجه التحديد، إلا أنني عندما أتجاهله أشعر بالضييق.

معالج: ولم هذا؟

العميل: لأنني عادة ما كنت أتجاهله في الماضي.

معالج: تعتقد أن هذا هو السبب؟

العميل: نعم، ربما قد يفسر ذلك عدة أشياء.

معالج: وكيف وصلت إلى هذه النتيجة؟

العميل: نعم، ربما أتوقع، إنه أمر مثير للاهتمام.

تعليق

من خلال التركيز على بعد التجربة الشعورية، وخلال وقت قصير كان العميل قادرًا على الدخول في الخبرة بمستوى أعمق، وبالعكس مع استجابة التفكير، حيث بقي على المستوى النظري، لاحظ استخدام كلمات «مهم»، و«مثير للاهتمام».

مشكلة اللغة من المنظور العلاجي

نحن نعرف أنَّ اختلاف المنظورات العلاجية يعكس اختلافًا في التعبير عن الأشياء، وتُعدُّ اللغة سيفًا ذا حَدَّين، قد تساعدنا في التفكير، ولكن أيضًا قد تقيدنا وتَحْنُجُ بتفكيرنا، يَتَعَيَّنُ علينا أن نتذكر هذا.

المنظورات العلاجية مثل التحليل النفسي، ترتبط بقوة بالجانب البيولوجي، وتستخدم كلمات مثل «غريزة»، و«نضوج»، و«نمو»، لو أخذنا هذه بشكل حرفي مبالغ فيه، فإنَّ جوهر الإنسان يصبح بيولوجيًا، وهذا الأمر قد يجعل الأشخاص يتوقفون عن التفكير في ذواتهم بطريقة أرحب وأكثر تنوعًا، والبعض يصف عملية التغير النفسي التي تَحْدُثُ مع المجازات مثل «أطلق مشاعرك، نَفْسُ عن مشاعرك» أنَّ هذا يتصل بالنموذج الهيدروليكي الذي كان سائدًا في القرن التاسع عشر، والذي يرى أنه عن طريق التفريغ العاطفي فإنَّ الفرد يحقق التغير. قادتنا التكنولوجيا في القرن الواحد والعشرين قادتنا إلى التفكير في الذات كشيء نستطيع تشييده وبناءه، وتوجد أيضًا كلمات مشتقة من الحاسوب تتكلم عن استرجاع الذكريات كما لو أنَّ العقل محرك أقراص صلب، مثل هذه الطرق في الحديث عن تجربة الفرد ستقود إلى أشخاص يفكرون في أنفسهم كأنهم في حاجة إلى إعادة برمجة أو إلغائها، هذا قد يجردهم من إحساسهم بحريتهم الشخصية في خَلْقِ شيء جديد في العالم، إن نسخة القرن الواحد والعشرين من اللغة شديدة التقيد هي لغة العلوم العصبية، وبالرَّغم من أنها جذابة، إلا أنها تبني وتحافظ على رواية أنَّ «النفس» ضمن الجسد، والتي تخضع لمبدأ السببية كما لم يحدث في أي وقت مضى (طاليس، 2011م).

وعمي عميلك بالمفردات العاطفية

نحتاج دائمًا أن نتذكر أنَّ المفردات الانفعالية لدى عملائنا والكلمات التي يستخدمونها لوصف حياتهم تُعدُّ مقيدة بحسب خبراتهم الشخصية والثقافية، وعليه فإنها من غير المرجح أن تمثل المدى الكامل والكافي لتجربتهم، توجد

العشرات من الكلمات التي تشير إلى مشاعرهم، وبعض الكلمات أكثر سهولةً في استخدامها وتبنيها من غيرها، وإذا كان نَحْدُثُ المعالج أو العميل بلغتها الأولى يصنع فرقاً للكيفية التي يعيشان فيها مشاعرهما ويفهماها، فإنَّ التحدث باللغة الثانية يضع حدوداً على الكيفية التي نشعر ونعبر بها عن المشاعر القوية، الثقافات المختلفة تفضل قوائم لفظية مشاعرية مختلفة، عادةً فإنَّ المشاعر التي لا يمكن لنا أن نعيشها فإننا نتصرف بها بدلاً من ذلك، العميل الذي يُعَدُّ غاضباً من المعالج، ربما يجد من الأسهل له أن يُقَوِّتَ الجلسة القادمة، يتعين علينا أن نكون مدركين لذلك، وأن نتعامل معه.

توضيح

التحدث باللغة الثانية

العميل: وهذا الذي جعلني آتي إلى هذه الدولة، أحتاج إلى أن أبتعد.

المعالج: ما الذي تعنيه؟

العميل: بسبب أنني أكره كل شي إيطالي، دائماً ما أحببت إنجلترا، والتحدث باللغة الإنجليزية.

المعالج: ولماذا بالتحديد باللغة الإنجليزية؟

العميل: أستطيع نسيان أشياء.

المعالج: مثل ماذا؟

العميل: الطريقة التي نشأتُ بها، مشاعر الارتباك، الضياع... أنت تعرف، لقد أدركتُ ذلك مؤخراً أنني لم أقل أبداً «أحبك» بالإيطالية، لا زلتُ لا أستطيع، اعتدتُ أن أكرهها عندما يقوها والدي، ولكنني أستطيع قول «أنا أحبك» بسهولة، ولماذا هذا؟

المعالج: لأعرف ما الذي يحدث لك؟

العميل: إنها تساعدني لأبعد نفسي عن المشاعر؟

المعالج: يمكن ذلك، بماذا تشعر عندما تقوها؟

العميل: نعم، أشعر بصعوبة كبيرة في قولها، وسماها أيضاً.

المعالجون يحتاجون أن يسألوا أنفسهم:

- إلى أي مدى يستطيع عملائي أو أنا الوصول لكامل طيف المشاعر؟
- أي منهم أشعر معه بارتياح أكبر أو بعدم ارتياح؟
- ما مدى مفردات العميل نسبياً؟
- ما الكلمات التي يستخدمونها أكثر؟
- ما الكلمات التي بالكاد يستخدمونها؟

تتبع الانفعالات يأخذنا إلى المعضلة

التدخلات كلها يجب أن تعزز تواصلًا قويًا مع التجارب المعقدة، دائمًا سيسأل المعالج أسئلة في صيغة الحاضر، مثل «ماذا يشبه الأمر؟» بدلاً من صيغة الماضي «مثل كيف كان؟»

هذا سيساعد الشخص على أن يركز على الأوجه الأساسية للغموض، ويمكن المتابعة في هذا المسار من التدخل مثل: «لماذا هذا الأمر مهم؟»، أو «كيف يؤثر فيك هذا الأمر في هذه اللحظة؟»، أو «ماذا يعني لك هذا؟»، هذا التعقب هو مغامرة وتحدٍّ لكلٍّ من المعالج والعميل، وسيكشف عادة عن معضلة يمكن التعبير عنها على النحو التالي من ناحية أنت تشعر [بالغضب]، ومن ناحية أخرى تشعر [بالخوف]، كيف يبدو هذا الأمر بالنسبة لك؟

هذه القيم التي تحمل معنى مزدوجًا تحتاج أن تُواجه ويُستخدَم التوتر الذي ينشأ عنها بفعالية أكثر.

الغرض من تتبع الانفعالات هو التأكد من أن الاختيار الناتج عنها يتم في ظروف تتمتع بقدر أكبر من الحرية والمعرفة، أكثر من ذي قبل.

من خلال تعقب النوايا الأصلية سنكون قادرين على أن نتبصر في:

- ما الذي قادني إلى فعل ذلك؟
- لماذا أفعل هذا، وكيف أريد أن أتعامل مع هذا الوضع الجديد في حياتي بحيث يصبح لبنّة في المستقبل الذي أرغبه لنفسني؟
- ماذا ستكون نتيجة تصرّفي بهذه الطريقة أو تلك فيما يتعلق بهذا الانفعال، وما هي القيمة التي تشير إليها؟

وبالرغم من أن هذا يقود في العادة إلى التنفيس والتعبير عن الانفعالات، فإنّه لن يقود إلى الاستبصار إلا إذا عُمِلَ مع المشاعر حتى تصبح مألوفة ومقبولة، مُرَجَّبًا بها ومفهومة، وكما هو دائماً، فإن هذه المشاعر ستأخذنا إلى إدراك أكثر عمقاً للقيم الحالية والمعتقدات، ومن المهم للناس أن يبدووا في إقامة صداقة مع مشاعرهم.

توضيح

تأثير العمل مع الانفعالات

أنت كاثي للعلاج بناءً على اقتراح من صديق، لقد عانت من «نوبات هلع» واقترح الصديق أن تتعلم بعض الأساليب للتعامل معها، قيل لها إنها ستحتاج إلى عدة جلسات لتتعلم ذلك، بدأ المعالج بسؤالها بإعادة سرد المواقف التي شعرت فيها بنوبات الهلع، ووصفتها بطريقة واقعية جداً: «كنت أمشي في طريقي للعمل، وفجأة لم أستطع أن أتنفس واعتقدت أنه سيغمي عليّ»، لم تعرف ما الذي حدث، وصديقها قال لها إن ذلك كان نوبة هلع، وفي إجابتها عن سؤال كيف كان شعورها، قالت «لا أعرف... ما الذي تعنيه؟ فقط شعرت أنني لا أستطيع أن أتنفس»، الجلسات التالية ركزت على مفردتها نسبياً، والتي كانت قليلة جداً، وصفت المواقف الأخرى في الماضي والحاضر إذ كانت بطريقة ما تتجاوز الانتباه إلى ما تشعر به، وتُرَكِّز على ما تفكر فيه أو كيف من المفترض أن تفكر، عند بداية العلاج كانت تأتي لتقرأ يومياتها للأحداث الأسبوعية، والتي كانت شاملة، ولكنها تترك مساحة قليلة للتحاور، وبالتدريج أصبحت تفعل ذلك أقل فأقل، وجاءت في إحدى الجلسات قائلة إن لديها ما يشبه

الإيماء وقالت: «أنت تعرف، لقد أدركتُ أمرًا، ولا أعرف لماذا لم أعرف هذا من قبل، ولكن مشاعري ليست أشياء أمتلكها، إنها حقيقتي، وهذا ما يجعل منها أمرًا جيدًا، أليس كذلك»، قالت هذا كجملته تقريرية وليس كسؤال.

تعليق

الحياة العائلية لكاثي في السنوات المبكرة كانت تنطوي على كثير من التعبير عن المشاعر، ولكن قليل من التّفكّر فيها، وبناءً على ذلك لم تُطوّر وعيًا بانفعالاتها الحياتية ومفرداتها، بل طوّرت طرقًا للتعامل معها وقمعها، والتي كانت بدرجة كبيرة ناجحةً حتى جاءت نوبة الهلع وبرزت خارجًا، ولهذا أرادت أساليب أخرى لإدارتها، لقد كان لديها لحسن الحظ فضول كافٍ حول حياتها النفسية لمتابعة طلب معالجها لاكتشاف معنى لحضور مشاعرها أو غيابها، بالرغم من أنّ هذا الأمر أخذ بضعة أشهر، فإنها كانت قادرة على الوصول لنقطة؛ إذ تستطيع أن تفهم رسالة انفعالاتها بشكل عام وبشكل خاص بطريقة جعلتها قادرة على احتوائها، برغم تعقيدها وتغيرها.

نقاط رئيسة

- تعد انفعالاتنا بوصلة، وهي ما يصلنا بوجودنا وما يضعنا فيه، إنّها بشكل مستمر تُدكّرنا بما هو مهم لنا، وما هو الشيء الذي نُقدّره.
- الانفعالات ليست أشياء نمتلكها، إنّها أوجه لكيفية وجودنا في العالم.
- الانفعالات تُعدُّ معقدة أكثر من مفرداتنا، والتي تقودنا إلى التصديق.
- التركيز على المشاعر يمكن أن يساعدنا في الإشارة إلى ما هو مهم لنا، وجعل الحياة ذات معنى.
- عندما نفهم مشاعرنا، فإن هذا يساعدنا على اتخاذ قرارٍ فيما يخص تصرفاتنا

اليقظة العقلية ومهارة التركيز

في السنوات الأخيرة، دُجّجت اليقظة الذهنية والتأمل في الممارسات العلاجية في

العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، ولا تسمح المساحة بوصف كامل التنوع الموجود في مفهوم اليقظة الذهنية وعلاقتها مع التأمل، ولكن الأمر يستحق عناء أن نوضح التشابهات والفروقات بين اليقظة الذهنية، وبين مهارة التركيز في الممارسة الوجودية.

اليقظة العقلية لها جذور في طقوس التأمل البوذية، والتي تطمح إلى أن ترى الأشياء كما هي في الحقيقة، ومبادئها الأساسية هي هدوء الطبع واللحظة الراهنة، هدوء الطبع سبيل للحضور في التجربة الحاضرة دون إصدار أحكام، ويمكننا أن نتعلم أن ننظر لمخاوفنا على نحو أكثر ابتعادًا، وذلك يعطينا إحساسًا كبيرًا بالانفصال والتحكم الذاتي، وهذا يقود إلى فهم للحظة الراهنة، وعدم ثبات الذات، وطبيعتها العابرة، وفهم الحالة نسبيًا للشخص، وفي نهاية المطاف النظر بتقدير لديمومة التغير (ناندا، 2009م).

بينما مهارة التركيز تُنَوَّلَت في الأبحاث الغربية التقليدية وصولًا إلى عمل الفيلسوف والمعالج النفسي «يوجين جيندلين»، والذي كان «هايدجر» مصدر إلهام له، وإضافة لذلك عبر التساؤل عما يجعل العلاج النفسي فعالًا؟ وقد وجد (1996م) أن النجاح يأتي عندما يكتسب العميل وعيًا بذهنيًا للطبيعة المرهفة للانتباه الجسدي، والذي يسمى «الشعور المحسوس»، وعدّ هذا الوعي الجسدي، أنه وعي لا معرفي بالدرجة الأولى، ويتكون أساسًا قبل المرحلة اللفظية، وبالتالي ركز عمله على شيء قريب مما أطلق عليه «هايدجر»: «المزاج».

فالتي يتشارك فيها التركيز مع اليقظة العقلية هي الأساسيات الفينومينولوجية مُتَمَثِّلَةٌ في تعليق الموقف الطبيعي، أو وضعه بين قوسين من أجل الانتباه إلى عمق تجربتنا الحالية.

غير أنه توجد منطقتان رئيسيتان يختلفان فيها؛ الأولى، أن أسلوب اليقظة العقلية يمكن أن يُعَلَّم ويُدْمَج في العمل العلاجي ولا يحتاج أن يُكْتَسَب عبر التواصل مع

شخص آخر، يمكن أن يتعلم كأسلوب مساعدة ذاتية، ومن الأكيد أنه استُخدم على هذا المنوال في برنامج الوصول المحسن إلى العلاجات النفسية (IAPT)، انظر (الفصل التاسع)، بينما مهارة التركيز، على الجانب الآخر، تُبنى على الوعي الجسدي، وبحسب المنحى الوجودي هو الوعي الأولي بالجسد في كونه في حالة اتصال مستمرة بالأجساد الأخرى، الجسد ليس محايداً أو خاملاً أو مغلقاً على نفسه، علينا أن نتخيل الجسد كحقل مغناطيسي يتأثر بشكل دائم بالحقول المغناطيسية الأخرى، وبالتالي فإنَّ التركيز ينظر إلى البشر على أنهم تفاعلات ديناميّة معقدة. إنّ للإصغاء قيمة وجودية، ولا يمكن التقليل منها، وفي الأساس فإنَّ المستمع يحافظ على شراكة مركزة، بينما هما الاثنان يحاولان الفهم وصياغة «الشعور المحسوس» في كلمات.

النقطة الثانية للاختلاف هي كيفية تعامل كل نهج مع ما سيُوضَعُ بين قوسين (التقويس)، اليقظة العقلية تطمح إلى التعرف على المشاعر غير المرغوبة والانفصال عنها، وبالتالي فإنه يخفّ تمسكهم بتفاصيل الحياة اليومية، بينما التركيز لا يسعى إلى هذا النوع من الانفصال، وإنَّ كثيراً من أوجه «الشعور المحسوس» تعدُّ عميقة جداً، وتفوق الوصف، ودينامية جداً، وفي الأغلب لن يستطيعوا أن يحدّوها في كلمات، ولكن أيضاً فإن هذه التجارب التي فقدنا اتصالنا بها، نحتاج أن نتعلم الإصغاء لها لاستعادة التوازن في حياتنا، يجب على المعالج بالتالي أن ينتبه ليس بهدف أن يفرض ترتيباً معيّناً لما يسمَع، بل بهدف أن يسمح له بالظهور، بهذا المعنى فإنَّ الهدف من التركيز هو ليس الانفصال، ولكن أن نكون فضوليين بصبر حول الجوانب الإشكالية من الوجود.

نستطيع أن نقول إننا جميعاً نملك ميلاً فينومينولوجياً، ولكن اليقظة العقلية تركز على الوجود اليومي القائم، بينما عملية التركيز تعمل أكثر على الجانب الوجودي الأنطولوجي.

العمل مع الاختيار والمسؤولية

كلمة «اختيار» تستخدم كثيرًا في الحياة اليومية، ولكن ماذا يعني أن تختار، وما معنى أن تكون خيارًا في العادة مُشوَّشة، الاختيار هو عندما نقرر بين خيارين، وقد يكون هذين شريكين، أو لاختيار وجهة للإجازة، أو حتى الاختيار من قائمة الطعام. في الحياة اليومية، بالرغم من أننا لا نملك العديد من الخيارات أمامنا، فنحن مقيّدون بوقائع الوجود في المجمل العام، ولشروط وجودنا الشخصي على وجه الخصوص، وتُعَدُّ هذه هي الحدود والقيود التي توجهنا وتقيّد خيارنا، ولكن وبالرغم من ذلك كله، فإننا ما نزال نملك خيارًا وجوديًا لاتخاذ مسار لتصرفاتنا أو التخلي عنه، وكذلك نملك خيار التعلم أو الاستياء من تجاربنا، وهذه الحرية التي نملك، لديها إمكانية أن تحررنا من الجبرية، وتساعدنا على تحمل المسؤولية.

وبحسب المنحى الوجودي، يوجد فقط سؤال واحد، إما أن نتقبل الحياة وعواقب أفعالنا، وإما أن نتجنبها ونكرها، كما قال «شكسبير» في هاملت «أن تكون أو لا تكون»، هذا هو السؤال (هاملت 1.3)، والذي يعنيه هذا هو أن كل شيء نفعله يُعَدُّ بطريقة ما خيارًا، حتى إن التواني وعدم الاختيار يسبب نتيجة قوية تمامًا مثله مثل أي اختيار عازم، ولا توجد أي طريقة لتجنب هذا الأمر.

والاختيار العازم سيقود إلى تفاعل أكبر مع الحياة، أما الأول فسيقود إلى تفاعل أقل مع الحياة ومع مسؤوليتنا، وقد يقودنا إلى الانسحاب بالكامل، لا نستطيع أن نلوم أي أحد آخر عن أفعالنا ونتائجها، فنحن نعيش تحت مسؤوليتنا، وهذا أيضًا ينطبق على الإيجابيات التي تحدث.

لو استطعنا أن نكون مسؤولين عنها، فإننا لن ننظر لها وكأنها مجرد حظوظ، ويمكننا أن نكون ممتنين لأننا كنا سببًا في حدوثها.

يقول الفيلسوف في نهاية فيلم وودي آلن «جرائم وجنح»:

كلنا نتواجه خلال حياتنا مع خيارات وقرارات مؤلمة، بعض منها على مستوى

كبير، وبعضها على مستوى أصغر، غير أننا نعرّف أنفسنا من خلال الاختيارات التي نصنعها، فنحن في حقيقة الأمر المجموع النهائي لهذه الخيارات.

المبدأ الذي يكمن خلف العمل الوجودي كله هو تقديم العميل أو إعادة تقديمه إلى الواقع الذي لا يقتصر فقط على مدى إسهامه في الوضع الذي هو فيه الآن، ولكن كذلك أن يتحمّل المسؤولية من أجل تغييره.

توضيح

العمل مع الاختيار والالتزام

تم تحويل جيمس لما يسميه بـ «استشارة مهنية»، كان الموضوع، كما وصفه، إمّا أن يبقى في وظيفته الحالية نفسها، أو ينتقل إلى وظيفة جديدة، لم يستطع أن يقرر وأراد أن يفكر في خياراته، والذي يبدو له إن كان محتاجاً إلى أن يصل إلى فكرة واضحة عن الإيجابيات والسلبيات لكل وظيفة، عندها سيتمكن من اتخاذ القرار، في نهاية الجلسة توصل إلى نتيجة، ويحتاج لمراجعتها في الجلسة القادمة، قال وكان يبدو متعباً: «لو كان من الممكن فقط أن يتخذ القرار بالنيابة عني»، إدراكه أن خياراته الوظيفية في الماضي اتخذت بالنيابة عنه دائماً، ولقد طرّح الأمر له من قِبَل المرشد على النحو التالي بأن الأمر لا يتعلق بالضرورة بالقيام بأي شيء يخص المزايا المرتبطة بأي من الوظيفتين، وإنما بالتعامل مع عواقب عدم الاختيار، وقد وافق بتردد، قائلاً إنه بالفعل لا يريد أن يتنازل عن أي منهما، قال: «ماذا أفعل لو كنت مخطئاً»، «سيكون خطئي عندها» قال المعالج: «هذا يشبه لو لم تتخذ أي قرار»، نقطة التحول هي - والتي لم تأت فجأة - إدراكه أن عدم الاختيار كان يُحسب اختياراً، وكان غير فخور بهذا الأمر، أيّاً كان القرار الذي اتخذته، اذهب، أو ابق، أو أجّل اتخاذ القرار، إنه أنا الذي اتخذته، وكل قرار يعني رفض الآخر.

تعليق

انتقل «جيمس» من نقطة كان يرى فيها أن اتخاذ القرارات هو مجرد ممارسة فنية لفرز الإيجابيات والسلبيات، وهذا كان له تأثير على الثقة وعلى قدرته على التنبؤ، إلى نقطة

أنه يجب عليه أن يتحمل المخاطرة، والمجهول، وحصد العواقب، وسواء كان المردود «نجاحًا» أو «عدم نجاح» سيكون متساويًا في كون أنه سيكسب إحساسًا كبيرًا بالاستقلالية وتَحْكُمِهِ في حياته، وهذا قد يكون مخيفًا أو مدهشًا قياسًا على كيف ينظر للأمر.

نقاط رئيسة

- الخيار يكون حول المسؤولية عن العواقب بدلًا من التملص منها.
- يتعين علينا أن نتعلم ما الذي نستطيع بشكل واقعي أن نتحمل المسؤولية عنه وما الذي لا نستطيع.
- عندما نكون واعين بالمخاطر المرتبطة بالحياة، قد نكون قادرين على تحرير أنفسنا من مخاوفنا ونجروا أن نعيش مع القلق.
- القدرة على تحمل المسؤولية عن أفعالنا سيؤدي إلى إدراك أن الإلحاح وليس الحظ هو ما يقود إلى النجاح.

العمل مع القلق: الأصالة عدم الأصالة

على الرغم من أننا لا نفكر في معطيات الوجود بجدية وطوال الوقت، فإنه يوجد ما يُدَكِّرنا بها بشكل دائم في الحياة اليومية، فالمرض يُدَكِّرنا بالضعف والفناء، فقدان العلاقات يُدَكِّرنا بعزلتنا وحاجتنا للآخرين، إلا التي تمضي بغير الطريقة التي خططنا لها تذكرنا بالحرية وبالمصادفة، اكتشافنا أن معتقداتنا عن الوجود لا تعد حقائق تُدَكِّرنا بنسبية الأخلاق وقواعد السلوك، وتزعجنا هذه المعضلات في الحياة على الأقل جزئيًا بسبب أنها غير قابلة للحل، ونحن نرغب بالحل الكامل، إنها تثير نوعًا من المهمة في الخلفية لا يمكن تجاهلها، وتخبرنا أننا وبشكل مستمر مسؤولون عن حياتنا، هذا ما نقصده «بالقلق الوجودي».

وينبغي لنا كممارسين أن نفهم العلاقة بين الاستجابات اليومية، مثل الضغوط،

والمخاوف، والاكتئاب، والأرق، أو الإدمان، وبين قلقنا الوجودي العميق، يمكننا القول إنَّ ثلث المعاناة هو طبيعة الوجود، والثلثين الآخرين يَحْدُثَانِ بسبب عدم قدرتنا على تَقَبُّلِ الثلث الأول، القلق اليومي هو مؤثر على القلق الوجودي.

التفكر في الوجود يجلب القلق لا محالة، ونحن بدورنا نستطيع أَنْ نَتَّبَعَهُ، أو نتجنبه، وننكره، كل خيار لديه عواقبه:

● أما عواقب تقبل القلق، فهي الشعور بالحياة الزاخرة والمدهشة، وهذا يعد مصدرًا لأنواع الإبداع كلها، إنه طموح، وَنَحْصَلُ عليه عندما نفعل شيئًا لم نفعله من قبل، ونكون مستعدين لتحمل المخاطرة ومواجهة العواقب، نحن على استعداد لمواجهة حدودنا الخاصة وإمكاناتنا، هذه هي الأصالة، وهذا المعنى من الأصالة لا علاقة له بما هو حقيقي أو قريب لذاتنا الحقيقية، وبحسب المنحى الوجودي، فطالما أنه لا وجود للشخص الكامل، فإننا لا نستطيع أَنْ نتحدث عن أَنْ يصبح المرء أصيلًا طوال الوقت. - «الأصالة» هي الترجمة العربية للمصطلح الإنجليزي (Authenticity)⁽¹³⁾ والذي هو ترجمة لمصطلح (Eigentlichkeit) المستخدم من «هايدجر»، ويُشير إلى أي مدى يكون الشخص قادرًا على أَنْ يكون منفتحًا على الوجود، ومُتَقَبِّلًا لحقيقته، وشاهدًا على صعوباته، ومُتَحَمِّلًا المسؤولية للعواقب عن اختياراته، الأصالة لا يمكن أَنْ تكون موحدة، أو محددة، أو معيارية.

● أما عواقب التهرب والإنكار، فهي تكافئ تجنب الحياة ورفضها، إنَّ انتهاج مبدأ أقل مقاومة يؤدي إلى مرتبة أقل وجودًا، هذا هو «عدم الأصالة»، وهو عن إنكار المرجعية والمسؤولية الشخصية، ملامح الحياة بلا أصالة هي أَنْ يرى المرء نفسه نتيجة، وأنَّ الحياة تُعَدُّ مشكلة فنية يجب حلها.

وإنَّ كلا الحِلَّتَيْنِ من الصعب أَنْ يستمررا لوقت طويل، ومن أجل هذا السبب

(13) إضافة من المترجم لينسق المعنى.

نفضل أن نتكلم عن فكرة وحيدة من الأصالة أو عدم الأصالة، يوجد دائمًا بعض منها في مواقفنا كلها، في بعض الأحيان نحتاج أن نُبقي رؤوسنا منخفضة، ونكون مزيفين، وبعض الأحيان نكون قادرين على اعتناق الحياة، وأن نعيش بشكل حقيقي، إنه لأمر حيوي أن نعرف الفرق بينهما.

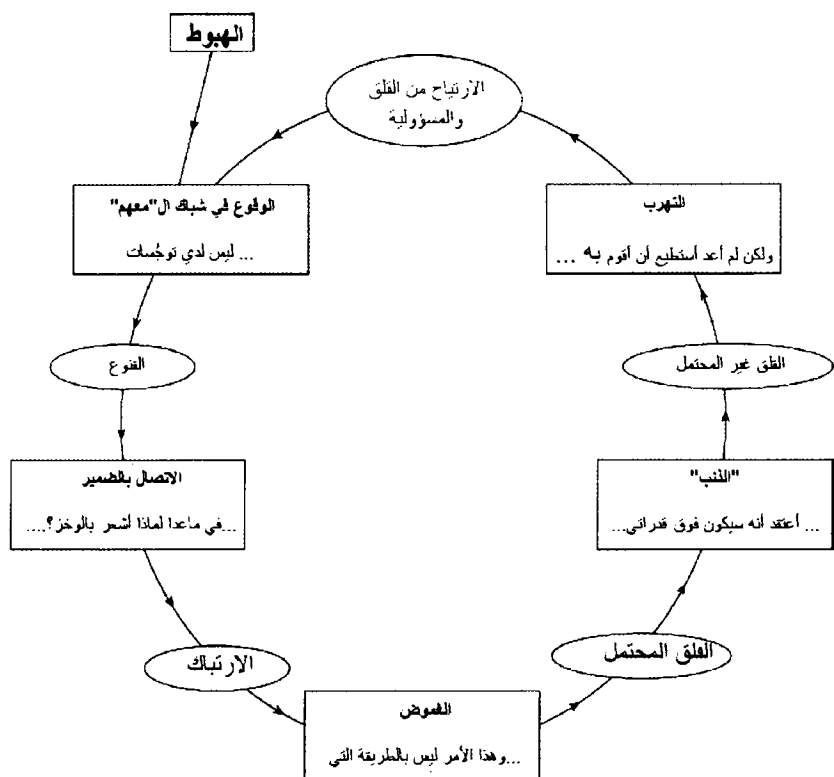
الأصالة يجب أن تكون هدفًا للعلاج النفسي طالما أننا نتذكر الآتي:

- إنها جملة عامة للقصد والوجهة أكثر من كونها توقعًا لنهاية معينة ونتيجة.
- إنها ليست معيارًا.
- لا يمكن أن نُخلّص أنفسنا من الزيف، وأي ادعاء بذلك هو زيف بحد ذاته.

إنَّ عدم الارتياح الذي يقود له الزيف يسمى بـ«الذنب الوجودي»، وهذا يختلف عن إحساس الذنب اليومي عندما نقوم بشيء من المفترض ألا نقوم به، وأيضًا هو مختلف عن الذنب العصابي، عندما نخيل أننا قمنا بشيء خاطئ ببساطة بسبب أننا تعلّمنا أن نكون متخوفين من حريتنا في التصرف، الذنب الوجودي هو عندما ندرك أننا فشلنا في تحقيق الممكن، وأنه كان بإمكاننا أن نفعل المزيد. «سارتر» أسماه بـ«الإيمان المزيف»، وهو عندما نتجنب حريتنا ومسؤوليتنا، وهذا يحدث عندما ندّعي أن شيئًا ما يُعدُّ حقيقيًا بينما هو ليس كذلك، أو ننكر شيئًا حقيقيًا بينما هو كذلك، وفي العادة يعني ذلك أننا لا نتصرف عندما نعرف أنه يجب علينا ذلك، أو ندّعي أنه لا يوجد شيء نستطيع فعله حيال الوضع عندما يوجد شيء يمكننا فعله. المعالجون الوجوديون يحملون هذه الأمور في خلفية تفكيرهم.

الشكل 3، 5 يوضح كيف يمكن للناس بشكل متواصل التحرك عبر دائرة الوعي المزيف والحقيقي.

في العلاج، غياب التزييف وحضوره يمكن أن نلمسه في الطريقة التي يتجنب بها العميل الحرية والمسؤولية عن حياته، أو أن يأخذ المسؤولية بالنيابة عن شخص آخر، المعالج الوجودي سيكون متنبهاً لهذه، وعندما يحين الوقت سيُنَبِّه العميل.



الشكل 5,3 الدائرة الوجودية للأصالة

بعض العلامات التي يجب البحث عنها:

- **تبديل الضمائر:** ويحدث هذا عندما يُستبدَل ضمير المفرد «أنا» مع الضمائر الأخرى، أو الأشخاص الآخرين، والقصد من ذلك هو أن تجعل نفسك غير معني بشكل شخصي بهذا الأمر من خلال إبعاد مشاعره الحاضرة، وما يحصل في العادة هو أن يُبدَل ضمير المتكلم «أنا» إلى ضمير المخاطب «أنت»، «هو»،

«هي»، «هم»، «الناس» عندما يكون الموضوع حساسًا.

- **الإشارة المبالغ فيها للماضي:** كما هو الحال في الرغبة في إخبار المعالج بما حدث في الماضي، واستبعاد ما يحدث هنا والآن، أو ما هو مرغوب في تحقيقه في المستقبل، يمكن أن يشمل ذلك تغطية الحاضر برداء الماضي كما في «أنا هكذا بسبب ما حدث لي في الماضي».

- **الإفراط في الإشارة للمستقبل بطريقة غير واقعية:** إذ يركز الشخص على ما الذي قد يحدث، وبالعادة في وقت ليس بالمستقبل القريب، وقد يشمل وضع خطة جديدة، والتي نادرًا ما تتحول إلى فعل أو متابعة، ويُعدُّ هذا من نوع أحلام اليقظة.

- **أن تكون متفاعسًا بدلًا من أن تكون مبادرًا:** كما هو الحال عندما يرون أنفسهم على النحو الذي يقرره الآخرون، و بانتظار ماذا سيفعل شخص ما قبل أن يتخذوا قرارًا حول ما يرغبون.

- **النظر للمعالج كمرجعية:** وهذا له بُعدان؛ فالأول كونه مرجعية يُعتمدُ عليها، وهذا قد يظهر من خلال طلب العميل للنصيحة حول ماذا يفعل، أو محاولة الاستفادة من المعرفة النظرية للمعالج، أو من خلال الموافقة على كل شيء يقوله المعالج، هذه الأمور كلها من الصعب مقاومتها، خصوصًا الأخيرة، وذلك لأننا نحس أن نرى أن تدخلاتنا كلها متقنة، البعد الثاني هو عندما يكون العميل مُهَدَّدًا من سلطة المعالج، ويكون مُتَوَجَّسًا بشكل مفرط من سلطة المعالج، وخائفًا من الكشف عن أي شيء لخوفه من الحكم عليه، وهذا قد يظهر في شكل معارضة لأي شيء يقوله المعالج، ويجب أن نتذكر أننا كمعالجين لسنا على صواب، أو خطأ، الوقت كله وما نهدف إليه هو مناقشة القضايا، وتمكين العملاء في إيجاد مرجعيتهم الذاتية على أنفسهم.

بالتأكيد ما سبق كله ينطبق أيضًا على مساهمة المعالج، فهو يحتاج أيضًا إلى أن يعيش مع الأصالة/الزيف، ولكن أيضًا يكون واعيًا بذلك، إنَّ تبديل الضمائر،

للماضي أو للمستقبل، والشعور بالتقاعس، كلها تُعدُّ طرقًا قد تُخَفِّضُ من فعالية المعالج، إضافةً إلى وجود خطر على المعالج في استخدام سلطته/تها لفرض معرفته/تها وقوته/تها، والشيء نفسه، تجنب قوة معرفته وتجربته سيقود إلى فعالية أقل للعلاقة العلاجية، وكلما كان المعالجون أفضل في مراقبة أنفسهم وميولهم الخاصة للوقوع في أحد هذه الشراك، كلما كانوا أفضل في مساعدة عملائهم وفهم معاناتهم مع هذه الأشياء.

توضيح

تبديل الضمائر

العميل... وعندها صرخت عليّ.

المعالج: أملك؟

العميل: إنه أمر ليس صحيحًا، أليس كذلك؟

المعالج: ما الذي تعنيه بـ «أليس كذلك»؟

العميل: لا يجب أن يتكلم الناس بهذه الطريقة، يجب عليهم ذلك؟

المعالج: وماذا بشأنك أنت، هل أنت تحب هذه الطريقة أم لا تحبها؟

العميل: بالتأكيد أنا لا أحب، لا أحد يحب، أليس كذلك؟

المعالج: كيف ترى أنت الأمر؟

العميل: كيف ترى أنت هذا الأمر؟

المعالج: لا أعرف، أعتقد أنه من الصعب الاعتراف لشخص آخر، أنني «أشعر بالأذى».

العميل: نعم أعتقد ذلك، من الصعب عليّ أن أعرف ما أشعر به كله، وأن أتحدث عنه أيضًا، لكنني أشعر بالغضب الشديد تجاه هذا الأمر.

تعليق

وجد العميل صعوبة في الحديث عما يشعر به وفي تحمل مسؤولية مشاعر الأذى لديه وأكتسبت تجربته مصداقيتها من خلال محاولة جعل الأمر يبدو عامًا عند الناس كلهم

وطبيعياً، لقد جعل مرجعيته لتجربته خارجية خارجة من خلال اللجوء إلى قاعدة عامة كما عُرِضَتْ عبر المعالج بدلاً من الاستناد إلى خبرته الشخصية، المعالج بقي مُرَكِّزاً على القضية الأساسية ودعا العميل إلى البدء في التفكير في وضعه الخاص، وأن يصبح واعياً بخبرته من أجل تأكيدها، وجعلها مفهومة، والتأمل في الكيفية التي تنبه بها من خلال تجربته لطريقة تفكيره الخاص حول القواعد العامة.

توضيح

الأصالة والتزييف

جاء «زاك» طالباً المشورة ويشتكى من أنه لا يستطيع النوم، وأن لديه نوبات غضب في العمل، اقترح مديره أن يأتي للعيادة، الأمر ببساطة أنه لا يحبني... أريد أن أعود لما كنت عليه، ذاتي الحقيقة، لقد أخبروني أنك تستطيع إعطائي بعض الخطوات كمختص، وأن تقول لي أين المشكلة، لقد قرأت عن هذه الأمور، وأنا نحتاج فقط لقليل من الجلسات لحلها، أجاب المرشد: «لا أعتقد أنني أستطيع أن أعطيك أي خطوات كما أشرت، ولكن أنا متأكد أننا نستطيع أن نعمل معاً لإيجاد بعضها»، قال «زاك»: حسناً أنت الخبير، سأل المرشد «زاك» أن يتكلم عن حياته الحالية، كان يرى في نفسه شخصاً يساعد الآخرين، «من الجيد أن تفكر في الأشخاص الآخرين، أليس كذلك؟» قال «زاك»، وذكر أنه «كانت لديه حياة طبيعية جداً، لا يوجد شيء مميز، الأمر بالنسبة له هو مجرد أشخاص يستمرون بعمل أشياء غبية، بشكل مقصود لإزعاجه، مثل...»، استمرَّ بسرد قصته عن أساليب الأشخاص الآخرين في التصرف معه، وبالرغم من أنه ليس شيئاً معتاداً أن يفعله المعالج، سأل مُقاطِعاً كيف كان شعوره بخصوص حدث معين، قال «زاك»: «الغضب، أفترض، ولكن كل شخص يفعل ذلك، أليس كذلك؟» قال المرشد: «ربما هو كذلك، لا أعرف، ولكن أنا أسألك كيف تشعر، وليس كيف من الممكن أن يشعر الأشخاص الآخرون»، لم يستطع «زاك» أن يرى الفرق، مؤخراً غَيَّرَ وظيفته، والذي يعني هذا أنه أصبح مستقلاً أكثر، لقد أقر أن هذا كان تحدياً، ولكنه أراد أن يُظهِرَ لمديره أنه يستطيع ذلك: «إنهم فعلاً أشخاص جيدون، إنهم يعرفون موظفيهم»، لقد كان دائماً مُحْتَاراً في أخذ الاستشارة، وقال إنَّ

آخر مشكلة له كانت أن زملاءه عرفوا بأمر طلبه للاستشارة، وأن مديره هو من شجعه على ذلك، إلا أنهم انتقدوه على هذا الأمر، قال: «كيف ترى أنت هذا الأمر؟» هل ترى أنه يجب أن أفعل؟ أجاب المرشد: «سواء كنت أريدك أن تأتي أم لا، فهذا الأمر ليس بأهم من أن تكون أنت قادرًا على تحديد ما إذا كنت تريد المجيء»، قاده هذا إلى البحث في الصعوبة التي يعاني منها «زاك» في معرفة ما يريده، وبدأ أخيرًا في رؤية أنه عادةً ما يحيلها إلى سلطة الآخرين، ويتخلى عن سلطته الخاصة.

تعليق

مدة طويلة طَوَّرَ «زاك» عددًا من الأساليب، (مثل تبديل الضمائر، والإحالة للآخرين) لتجنب أن يعرف ما يريده، وما يشعر به، وما يحتاجه، لقد كان خبيرًا في معرفة ماذا يريده الآخرون، وبعد ذلك يقوم بفعله بالضبط، ومع وظيفته الجديدة أصبح مُوجَّهًا لنفسه، وهذه كانت بداية العودة إلى التصرف بناءً على مرجعيته وسلطته الخاصة على أفعاله، واكتشافه أن لديه خبرة بسيطة لاستخدامها وللإعتماد عليها، لقد كان شيئًا مُهمًّا له أن يكون لديه معالج يمكن أن يساعده لفهم ما الذي حدث، وكيف يصل إلى ما يريده.

نقاط رئيسة

- الوعي بالمعضلة غير القابلة للحل في الوجود دائمًا ما يثير القلق، وبما أنه لا يمكن إزالة القلق، فإن مهمتنا هي إيجاد طرق للتعيش معه، وربما نمو من خلاله.
- الأصالة ليست فقط أن تكون نفسك أو تكون واقعيًا، إنها عن أحقيتنا في التخطيط في أن نأخذ مسؤولياتنا عن تصرفاتنا وعن حياتنا، نحتاج منا أن نعرف الحياة بحقيقتها.
- التقاعس أو خداع الذات يُعَدُّ بدرجة كبيرة جزءًا من العيش الأصيل لطالما أنه من الممكن أن تكون بشكل مستمر واعيًا بمعطيات الوجود، بعض الأحيان نحتاج فقط إلى أن نتعيش مع الأشياء.

العمل مع الأحلام والمخيلة

وجوديًّا الأحلام هي نتاج للخيال، وهذا يشمل الأحلام العادية عندما ننام، وكذلك أحلام اليقظة، والخيال، والقصص التي نخترقها، والصور التي رسمناها، وأبيات الشعر التي كتبناها، والصور التي نملكها عن ماذا نتمنى في المستقبل، وتشمل القصص من الأفلام أو كتاب يحمل أهمية لنا.

الأحلام جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، إنها الطريقة التي نفكر بها ونشعر عندما ننام، وهي مهمة لنا بالدرجة نفسها التي نفكر بها ونشعر عندما نكون مستيقظين، توجد دائمًا سمة أشبه بالأحلام في الأمزجة والأجواء التي نعيشها في الحياة اليومية، ولنفهم هذه الخاصية فإن الانفعالات الزمانية والمكانية تُعدُّ مهمة جدًّا، وذلك بسبب أن هذه القصص في حياتنا والتي تشبه الأحلام في بنيتها ربما لا تكون مفهومة مباشرة، ولكن هذا لا يعني أن نتجاهلها ولكن على العكس تمامًا.

إنها تعبير للأسلوب الذي نتجسد به في العالم، وكتابة لأسطورتنا الخاصة، عمن نحن، وكيف أصبحنا ما نحن عليه، وماذا نريد أن نكون، صور الأحلام التي نستخدمها سنُختار، وذلك لقوتها نسبيًّا والتعبيرية أكثر من صحتها الحرفية، وهذا هو السبب الرئيسي في كون اللغة في العادة مختلفة عن الحديث اليومي.

سنُحرِّر دائمًا دون قصد الحلم في الحكاية، ومن السهل الوقوع في الشراك عند تفسيره وتقرير ماذا يعني الحلم في الحقيقة قبل النظر له، المعالجون يجب أن يُقاوموا هذا الإغراء، مهما كان المعنى يبدو ظاهرًا لنا، والأحلام مثل القصائد، تكتسب قوتها من خلال الأصداء المتعددة لها، بدلًا من أن تكون إما هذا فقط أو ذاك، بهذه الطريقة تتجاوز الحسم بمعناها، وهذا يعني ألا يوجد معنى أو تفسير صحيح واحد، أو اثنان، أو ثلاثة للأحلام، بل إنَّ لها عدة زوايا، إنَّ حقيقة الحلم تحدد بواسطة صدهاء على الحالم، وهذا دائمًا يُقرَّر من قِبَلِ الحالم، تفسير الحلم يُعدُّ مهمة توضيحية، إنه بحث لإيجاد المعاني الصادقة التي يستطيع الحالم أن يكتشفها في

قصته، إنَّ الحالم هو الذي يحكم على صواب التفسيرات.

ومن المحتمل أن تُطرح القضايا الوجودية في الأحلام والقصص بشكل بليغ؛ وذلك بسبب أنها طريقة لإعادة عرض وجودنا لأنفسنا، وبالمثل فإنها ستتضمن ملامح الإنكار والتجنب كلها، والتناقضات، والمآزق لحياتنا اليومية، وأيضًا فإنها ستتضمن إشارات إلى الأبعاد الأربعة كلها: الجسدي (التجسيد)، الاجتماعي (علاقات القربى)، الشخصي (الفردانية)، الروحاني (نظرتنا الشاملة العالمية)، ومن المهم فهم حضور هذه الأبعاد أو غيابها.

اكتشاف الأحلام يتم بالطريقة نفسها لاكتشاف أي شيء آخر يجلبه العميل: فينومينولوجيا، سيُشجّع المعالج الحالم لذكر تفاصيل الحلم كما هي، وكما شعر بها دون تعريضها مباشرة لأي ردّات فعل، أو التفكير المنطقي المعتاد، وذلك بهدف كشف مغزاها الحقيقي، وذلك بسبب أنَّ المعاني عادة ما تكون أقل سرعة في الوصول إلى فهم العميل، نحتاج مزيدًا من الحذر في أن نضع أي معانٍ تبسيطية أو مباشرة، وبدلًا من ذلك نُعلّم العميل وسائل لإيجاد معناها الخاص.

نستطيع منهجيًا استكشاف الأحلام عبر اتباع بعض من توجيهات العمل الوجودي مع الأحلام.

مقاومة إغراء اتباع أسلوب «القفز في» من أجل العميل، بمعنى لا تُبادر عبر اقتراح التفسيرات، ولكن بدلًا من ذلك عبر البقاء في مهمة استيعاب الواقع البنيوي للحلم، وتشجيع العميل للدخول في بحث وتأمل قوي معه، تذكر: إنه حلم الحالم، ليس حلمك، الحالم لا بد أن يبقى مسؤولًا عن عملية الكشف.

عندما يتولى المعالج الأمر، فإنه يستحوذ على استقلالية المريض، كذلك لا بد أن نكون واعين بأن النتائج كلها تعدُّ مؤقتة، وأنَّ المعنى سيكتشفه الحالم، ويمكن له تغييره كما يرغب، وقد لا يبدو لنا شيء من استكشاف حلم معين، لا يمكنه أن يأتي بالضغط أو الإكبار، ولربما كان المعنى غير جاهزٍ للكشف إلا بعد وقت معين.

في أول حكاية للحلم، أجّل البحث عن الاستيضاح حتى ينتهي العميل من حكاية كامل الحلم.

العميل: كنت في سيارة... في رحلة طويلة... لا أعرف أين... مع بعض الأشخاص الآخرين، لم أكن أعرفهم، وكان الجو حارًا جدًا في السيارة، ولم تفتح النوافذ.

ثم، بدلًا من أن يسأل عن معنى الحلم بالنسبة للعميل، يسأل عن كيف كان شعوره وهو يحكي الحلم:

العميل: لا أعرف... غير مريح بعض الشيء... غير مريح.

اعتمادًا على ما يكشفه هذا السؤال، اطلب منه إخبارك بالحلم مرة أخرى، ولكن هذه المرة في زمن المضارع، اطلب وصفًا كاملاً ودقيقًا بأكثر قدر ممكن من التفاصيل، بما في ذلك أوصاف مشهد الخلفية والجو، وكذلك أي أشخاص أو مخلوقات موجودة، من المفيد أن تطلب من العميل أن يغلق عينه عندما يعيد حكاية الحلم:

العميل: أنا في سيارة... أنا في المقعد الخلفي... أعتقد أنها أول سيارة لوالدي... سندهب بعيدًا إلى مكان ما، في عطلة على ما أعتقد... سيستغرق الأمر وقتًا طويلًا... يوجد ثلاثة أشخاص آخرين، أبي يقود لا أعرف الاثنين الآخرين، أنا في الوسط وهم يتحدثون مع بعضهم البعض، ولكن لا يمكنني رؤيتهما... الجو حار... النوافذ مغلقة... يمكنني أن أشم رائحة حرارة الجلد والبنزين... لقد وضعت يدي على مقبض الباب، لا أشعر أنني بخير.

مرة أخرى، اسأل كيف كان شعوره عند إعادة حكاية الحلم، واستنبط ما حدث له:

العميل: كان الأمر دائمًا يشبه ذلك عندما كنت صغيرة... أيام العطل... الذهاب إلى مكان ما، لا أعرف أين أو مع من... أردت أن أكون في المنزل مع أصدقائي

وأمي... إلى الآن لا أحب المساحات الصغيرة، ولكنني أحب البقاء في المنزل، ربما لهذا السبب لم أتعلم القيادة أبدًا.

وكبدل لحكاية الحلم في صيغة المضارع يمكن حكايته كتعاقب من المشاعر بدلًا من أحداث، ولكن في الزمن المضارع:

العميل: أشعر بالقلق، خائفة بعض الشيء، ولكنني أيضًا متحمسة نوعًا ما، وحيدة، مشتاقة، منزعة من الأشخاص الآخرين الذين يستمتعون مع أنفسهم، متجهمين ومنعزلين، ويضطرون إلى التظاهر، محبطة، يائسة، لا شيء يمكنني فعله. عندما تنتهي من ذلك، استكشف الحلم منهجيًا مع العميل، لا تفسر ولكن أسأله عن الأمور التي في الحلم وبماذا تذكره، واستعرضها من حيث العوامل الأربعة، يجب أن يتم ذلك بحرص، والنقاط أدناه لا تهدف إلى استخدامها كسؤال وجواب، ولكن مجرد مؤشرات تحتفظ بها في ذهنك بهدف أن يكون الاستكشاف شاملاً.

التحري عن البعد الجسدي:

- ما هو العالم المادي الذي يوجد فيه الحالم: هل هو عالم طبيعي أو مصطنع أو خيالي؟
- ما هي القوانين التي يراعيها، والحقائق المادية التي يواجهها.
- ما هي الذوات والحيوانات والمخلوقات؟
- ما هي الأحاسيس التي جربها؟
- هل الحالم مرتاح في هذا العالم المادي؟ هل هو آمن؟
- هل الحالم يملك سيطرة على حركاته وتصرفاته؟ هل هي تصرفات خاملة أو نشطة؟
- ما هي تجربة الحالم الخاصة مع جسده؟
- هل يوجد تواصل مع أجساد أخرى؟

العميلة: الأمور مألوفة ولكنها غير عادية... لقد أعادني إلى عمر الثامنة،

والعطلات مع والدي، وعائلته الجديدة، لم أرتح لهم، فقد ذهبْتُ معهم وأرجعوني، لم أكن أعلم أين، أو إلى متى، ورطة، كنت قريبةً جدًا من أشخاص لم أكن أعرفهم، أشم رائحتهم... يجعلني ذلك أرغب في الاختباء في الركن.

المعالج: المحيط المادي في الحلم صغير، وضيق، ومفروض عليك، إنه يحدك عن الحركة، لا يمكنك الخروج، الجو حار، وأنت غير مرتاحة، وغير قادرة على فتح الشبابيك لمزيد من الهواء.

العميل: نعم، شعرت بالاختناق، لم توجد مساحة للتنفس، شعرت بأني غير مسيطرة على محيطي، كان شيئًا غير مألوف وغير سار.

التحري عن البعد الاجتماعي:

- ما هو السياق الثقافي، والسياق الاجتماعي، والسياق السياسي؟
- هل الحالم وحده أم على تواصل؟ هل هي أو هو شخصية مهمة أو بارزة؟
- مجهول أو ربما مجرد مراقب؟
- كم عدد الأشخاص هناك؟ هل هم قريبون، مألوفون أم بعيدون وغريبون؟ هل هم ودودون، أم يخيفون، أم مفيدون، أم خطيرون؟
- هل هم ذكور، أم إناث، أكبر سنًا، أم أصغر، يشبهون الحالم أم مختلفون عنه؟
- هل يوجد تعاون مشترك، أو تقدير، أو اتفاق، أو عداوة وتهديد؟ هل يوجد حب، أو تطلع للحب؟

المعالج: وماذا عن هؤلاء الأشخاص الآخرين في حلمك؟

العميل: من هؤلاء الأشخاص؟ لا أعرف، هل هم يقومون بأي شيء معي؟ يبدو أنني لا أعرفهم، فهم يتجاهلونني، نظروا لي كما لو لم أكن هناك، كثير من الأشياء التي يجب علي فعلها، ولكنني لا أعرف لماذا؟ كانوا قريبين ومتعسفين ولا أستطيع لمسهم... مرعب، أنا أكره ذلك، لا أحب الحشود أو حتى الحفلات.

المعالج: لذا فإن تجربتك هي أنه أُخِذَتْ في رحلة من قِبَلِ أشخاص آخرين، وليس لديك أي سلطة لمعارضتها أو تغييرها، سُحِقَتْ من قِبَلِ العديد من الأشخاص الذين يحيطون بك، لكنهم غير معروفين ومجهولين، هذا كله يجعلك تشعرين بالفرح لأنهم لا يعيرونك انتباهًا.

التحري عن البعد الشخصي:

- ما هو عالمك الشخصي المضمن في الحلم؟
- هل الحالم قوي أم ضعيف؟ واثق أم متردد؟
- هل لديه إحساس بالهوية واعتراف بها؟
- هل يعرفون ماذا يريدون؟
- ما هي سمات الشخصية التي تُرَسَّم من خلال التصرفات في الحلم: الشجاعة، أو الجبن، أو الذكاء، أو الغباء، أو الاعتماد على الذات، أو الحاجة إلى الآخرين؟
- ما هو نوع الشخص الذي في الحلم: ما هي تصرفاته/ها ودوافعه؟
- ما هي نواياه وأهدافه؟

معالج: وما الذي تفعليه، وما الذي كنتِ تريدين فعله في الحلم؟

العميل: ماذا أريد؟ لا شيء، لا، هذا ليس صحيحًا على الإطلاق، كنت هناك فقط في انتظار الوقت ليمر قبل أن أتمكن من العودة إلى المنزل إلى أمي... كما تعلم، لقد رأيتُ صورة عندما كنتُ أقضي عطلة مع والدي وكنتُ أبتسم، يجب أن أستمع، يفترض ذلك، لكن لم أشعر بهذا الأمر...

أردته أن يعتقد بذلك... ولقد حاولتُ ذلك حقًا... لكنني لم أستطع إظهاره... كان دائمًا ما يبدو سعيدًا لرؤيتي، ولكن... أشعر بالسوء الآن أنه ميت ولا أستطيع أن أخبره كم أحببته.

المعالج: لقد حاولتِ جاهدة أن تستمتعي، ولكنك في داخلكِ كنتِ تريدين العودة مع أمك، في الحلم، لديكِ معاناة طويلة وغير ظاهرة، ولكنكِ بذلتِ

قصارى جهدي حتى لا توجد متاعب، تشعرين الآن أنك قد فعلتِ الأفضل، وكنتِ أكثر تواصلًا، حتى أن حُبَّك لأبيك قد ظهر، ولكنكِ في الحلم لا تشعرين بالأمان أو بالحب، وتشعرين بعدم قدرتكِ على إظهار الحب.

التحري عن البعد الروحاني:

- ما هي النظرة للعالم المُعبَّر عنها في هذا الحلم؟
- أي نوع من العالم يعتقد الحالم/ة أنه يعيش؟
- ما هي القيم التي يُعبَّر عنها؟
- أي نوع من الأخلاق عُرض؟
- ما الذي يجعل الحلم ذا مغزى؟
- ما هي الأمنيات والرغبات المُعبَّر عنها؟
- ما الذي يهم حقًا في نهاية الأمر، وما الذي يقف في طريق تحقيقه؟

المعالج: بالتالي، ما الذي يخبركِ به الحلم عن الهدف الذي كنتِ تلاحقيه، وما هي القيم التي تعيشينها في هذه القصة؟

العميل: أعدُّ الناس جيدين، وأهم لن يُزعجوني إذا لم أزعجهم، أعرف كيف من المفترض أن أكون وأن أحسن التصرف، لا يمكنني أن أطلب الكثير، ولم يكن لدي مجال للتحرك، يجب أن أتحمل هذه الأشياء كلها، لكنني أعتقد أنني أعرف أنهم لن يؤذوني، فقط يتجاهلونني، إنه أمر ثابت، لقد قرروا ما هو الأصوب لي، ليس لدي خيار.

المعالج: يظهر في الحلم أنك ترين أنه من المهم أن تتماشى مع ما يعتقد الآخرون خطأً أو صوابًا، ويجب أن تكوني متساهلة مع هذا، مع قبول أنه ليس لديك خيار في هذا الأمر، لكنه يتحدث أيضًا عن رغبتكِ في مزيد من المساحة، والمزيد من الهواء، ويظهركِ وكأنك تتمنين على الأقل فتح نافذة لتكوني أكثر راحة، وتوفير مساحة أكبر لنفسكِ، هل هذه أيضًا قيمة مهمة بالنسبة لك؟ لإيجاد طريقة للعيش بحرية

أكبر، مع مزيد من الاحترام من الآخرين لماذا هو مهم بالنسبة لك؟
فكر فيما يلي:

- ما هي العلاقة بين الحالم والحلم؟
- هل الحالم هو ذاته في الحلم، أم ينظر إلى نفسه؟
- ما هو موقف الحالم من الحلم؟
- ما هو موقف الحالم من أن يحلم؟
- من أي ناحية قد يكون الحلم ذا صلة بعلاقة المعالج-العميل؟
- هل يمكن التفكير في الحلم كحلقة في مسلسل؟

عندما تستكشف هذه الأبعاد كلها بعناية، اسأل الحالم كيف ينطبق هذا كله على تجربته اليومية، في هذه المرحلة، يمكنك أن تتساءل عن العناصر التي فقدت:

- ما الذي تعلمه الحالم/ة عن أسلوبه الخاص، وطريقة تواجده في العالم؟
- ماذا تعلم عن موقفه وأفعاله وعواقبها المحتملة؟
- ما هي الدروس الموجودة هنا للمستقبل؟
- ما هي التناقضات والحيرات الموجودة في الحلم؟
- ما هي التغييرات التي قد تكون مطلوبة في الحياة اليومية من أجل استيعاب الدرس من الحلم؟
- ما هي الرسالة الوجودية؟

العميل: إنه يشبه كل شيء في حياتي، أليس كذلك؟ أنا لاعبة في خطة شخص آخر، لقد سألت عن مقبض الباب، والذي أستطيع أن أسحبه لأخرج ولكنني لم

أفعل، أريد أن أذهب، وأريد أن أبقى كذلك، وذلك مثل ما يحصل مع «جيم»، صديقي المقرب، الناس جيدون ولطيفون، ولكني أريد أن يقوموا بأول مبادرة، سخيفة، أليس كذلك؟ كيف من الممكن أن أكون مختلفة لو خرجتُ أو تكلمتُ معهم؟ مخاطرة، قد لا يرغبون في التحدث معي، لكنهم أساسًا لا يفعلون ذلك، إنه أنا من يجعله يحدث بهذه الطريقة، الخوف أسوأ من الشيء نفسه، ولا يمنحني ما أريده، إنه مثل الموضوع الذي كنا نتحدث عنه الأسبوع الماضي، أليس كذلك؟ أتوقع منك أن تسألني أسئلة وأنا لا أجيب عليها.

المعالج: نعم، يوضح لك الحلم بقوة كيف تميلين إلى أن تتحملي الأشياء، وتري الآخرين على أنهم عقبات وعوائق لك، لكنه أيضًا يعلمك شيئًا عن الحلول الممكنة لتلك المشكلة.

العميل: هل تعني أنه يوضح كم أنا جامدة/ خاملة وأستطيع أن أتعلم القيام بشيء حيال ذلك؟

المعالج: نعم، على سبيل المثال: كيف ترغين في تحسين هذا الحلم إذا حلمت به مرة أخرى؟

العميل: حسنًا، نعم، أفترض أنني حقًا أستطيع أن أسأل والدي بشكل رائع إذا كان بإمكانه فتح نافذة، التفكير بهدوء للحظة، أو إذا كنت جريئة حقًا، فأفترض أنني قد أطلب منه السماح لي بالجلوس في المقعد الأمامي. [تضحك...]

تستمر الجلسة لاستكشاف الطرق التي تناسب العميل، ويمكن بها أن يفسح المجال لنفسه في العالم، بحث مثمر للغاية.

نقاط رئيسية

- الأحلام هي أي شيء، هي منتجات الخيلة.
- تمتلك الأحلام معاني متعددة.

- العميل لديه الحكم النهائي لمعنى الحلم.
- يجب استكشاف الأحلام فينومينولوجيًا.
- سيُكشَفُ عن معاني الحلم من خلال وصف متأَنٍّ.
- إنَّ الاستكشاف المنهجي للمستويات المتعددة من الحلم سيزيد من الفهم.
- إنَّ تطبيق الرسالة أو الدروس المستفادة من الحلم في الواقع اليومي يفتح آفاق جديدة.

محتويات على الشبكة

- محتوى مرئي يوضح كيفية العمل مع الأحلام.
- محتوى مرئي يوضح كيفية العمل مع المشاعر.

ما هو المهم حقًا للعميل

«نحن لا نستطيع امتلاك المعرفة كاملة دفعة واحدة، بل يجب أن نبدأ بالإيمان، وقد يفضي بنا ذلك لاحقًا إلى درجة من إتقان البراهين من أجل أنفسنا».

توماس أكويناس

مكتبة
t.me/soramnqraa

بعض المبادئ الأولى

النسبة الأكبر من العملاء يمتلكون اهتمامًا قليلًا في كيفية عمل العلاج النفسي، إنهم يريدون فقط المساعدة في أن يعيشوا حياة أفضل، لقد وصلوا إلى نقطة في حياتهم إذ لا يريدون أن تستمر الأشياء كما هي، لكنهم لا يعرفون كيفية تغييرها، إنهم ببساطة يريدون أن يواصلوا حياتهم، وألا يقعوا في الفخاخ المعتادة، والنهايات المسدودة. يأمل بعض العملاء في الحصول على حل بلا ألم، تخفيف فوري للأعراض، هذا يضع المعالج الوجودي في شيء من الحيرة؛ لأننا نرى أن الأعراض (أي الاكتئاب، والرهاب، والإدمان، والقلق) ليست أحداثًا بلا معنى لتُزال عبر كلمات سحرية أو عبر الدواء، ولكن كمؤشرات على أن الطريقة التي يعيش بها البعض حياته غير مرضية لهم، فهي الوجود القائم، المظاهر (اليومية) المرتبطة بالقلق الأنطولوجي الوجودي (المرتبط بالكينونة)، وهذه التجارب موجودة لسبب ما، فهي محاولات ذات مغزى للتغلب على مشكلة، وبالتالي تستحق أن تُحترم، وأن نعمل معها، ونفهمها، ونتغلب عليها تدريجيًا.

إنَّ الطرق التي نتهرب بها وننكر بها الواقع تُشكِّل الأساس لهذه الأعراض،

وخلف كل أعراض توجد حيرة لم تُواجه. يأتي العملاء بالدرجة الأولى للعلاج عندما لا تؤدي طرقهم المعهودة من الإنكار والتجنب عملها، كما اعتادوا على ذلك، ويحتاجون إلى طريقة جديدة لمعالجة المشكلة، لكنهم يشعرون بالضيق في إيجاد أسلوب آخر.

لذلك نحن بحاجة إلى إيجاد طريقة لأخذ مخاوف عملائنا وحاجتهم للمساعدة على حمل الجهد، وفي الوقت نفسه الترغيب في فضول مفتوح حول تحديات الوجود، وهذا ليس أمرًا سهلاً دائمًا، سيعاني العديد من العملاء مع أسئلتهم لبعض الوقت، وربما وجدوا فقط راحة مؤقتة، وهذا هو السبب في تحويلهم للعلاج، حتى أولئك العملاء الذي يستخدمون الأدوية يمرون بذلك بدرجة ما.

وسيتعين عليهم التعامل مع تحديات الحياة دونها في بعض الأوقات، على الرغم من أنها يمكن أن تخفف الأعراض عنهم، وهذا أمر له بعض القيمة، إلا أنه في النهاية يجعل الأمور أكثر صعوبة، وعبر العديد من الجلسات التي عملنا فيها على مدار عدة عقود، لم يلتق أي منا بعميل كان سعيدًا بالبقاء مع الأدوية إلى أجل غير مسمى، على الرغم من أن البعض شعروا بذلك لبعض الوقت، ويعرفون أن المشكلات التي أتت بهم إلى العلاج ستبقى دون تغيير ما لم يلقوا عليها نظرة فاحصة، ويتفاعلوا معها، ويحاولوا تغييرها.

وبالرغم من أن العملاء يريدون راحة فورية، فإنهم يدركون أيضًا أنه من غير المحتمل أن يحصلوا عليها، وأنهم سيحتاجون إلى الدخول في بعض العمل الحقيقي الشاق، ويواجهون مشكلاتهم وصعوباتهم.

العملاء الذي يرغبون فقط في تخفيف الأعراض فإن أفضل نصيحة لهم من البداية أن العلاج الوجودي قد لا يكون أفضل خيار لهم، ومن الصعب للغاية، إن لم يكن أمرًا مستحيلًا، القيام بعمل وجودي مع عميل غير مستعد لطرح أسئلة حول الحالة الإنسانية بشكل عام، والطريقة التي يعيش بها حياته على وجه

وبشكل عام، يرغب العملاء في:

- أن يكونوا مفهومين، وأن يشعروا بأنه إذا استمروا في العمل الوجودي، فسوف يفهمون أنفسهم في النهاية بشكل أفضل قليلاً.
- أن يُدعموا في خطواتهم المترددة إلى ما يجهلونه.
- أن يشعروا أنهم ليسوا الشخص الوحيد الذي يعاني مما يعانون، وأن يُبرؤوا من الشعور بالعار في عدم قدرتهم على التغلب على مشاعرهم كما يجب.

ومن غير المرجح أن يعرفوا هذه الأشياء من خلال إخبارهم بذلك ببساطة، أو عن طريق طمأننتهم، يحتاجون إلى اكتشاف هذه الأشياء الغريبة والمدهشة كلها بأنفسهم وبمساعدتنا، حتى يستطيعوا تجربتها وفهمها، العلاج الوجودي هو عملية الكشف والاكتشاف.

المعضلات، والصراعات، والتوترات

وبحسب المنحى الوجودي، فإن تساؤل العميل هو دليل على وجود حيرة إنسانية قوية تحتاج إلى استكشاف، كثير من المشكلات يُشعرُ بها ويُخبرُ عنها على أنها مجرد استقطاب بين متضادّين، بينما هي في الواقع أعقد بكثير، وبالرغم من أن الاستقطاب هو محاولة للتبسيط، فإنه يجعل القضية أكثر تعقّداً؛ لأنه يستبعد الجوانب التي يجب تضمينها في المشكلات من أجل أن تُفهم، في هذه الحالات نحتاج إلى أن نأخذ الشخص خطوة للوراء أو خطوتين لإعادة النظر في المشكلة من الجوانب جميعها، قد نقول أشياء مثل:

- انتظر دقيقة، دعنا لا نقفز إلى الاستنتاجات.
- ربما نحتاج إلى التراجع قليلاً والنظر في الأمور بتأنٍ أكبر.
- أنت تفترض الكثير هنا، دعنا نتوقف وننظر إلى هذا مرة أخرى.

في بعض الأحيان يكون من الصعب على الناس اتخاذ قرار؛ لأنهم يترددون في تحمل مسؤولية التضحية بشيء يعتقدون أنه ضروري، إنهم يرغبون في التعلق بالوهم بأنهم ليسوا مضطرين إلى التخلي عن أي شيء، ويفترضون خطأً أنه يمكنهم تجنب القلق من خلال عدم الاختيار، أو العثور على شخص آخر، أو ظروف معينة تتخذ القرار بالنيابة عنهم، يجب أن يكون المعالجون قادرين على التعرف على السبب وراء مثل هذه الترددات على حقيقتها، وبلطف يشجعون على مزيد من التنقيب.

في بادئ الأمر، فإنَّ بحث العملاء عن إجابات سريعة وواضحة يعتقدون أنَّ من شأنها علاج عللهم جميعها، يجعلهم يطرحون أسئلة مباشرة على معالجيهم، مثل «ماذا عليَّ أن أفعل؟» أو «أنت أعرف، ماذا عليَّ أن أفعل مع مشكلتي؟»، ولقد تحدثنا عن مثل هذه الأسئلة والانكشاف الذاتي في الفصل الرابع، ولكن صيغَ التهرب من جانب المعالج قد تؤدي إلى تشييط العميل وإضعافه، وخاصة في وقت مبكر للغاية من العلاج. قد يقلل المعالجون من قدرة العميل على ملاحظة تهربهم، وليس المقصود أن هذا الأمر خاطئ دائماً، ولكن قد يشعر العميل بها على أنها ضغوط أو تحلُّ عنه؛ لأنها تبدو كأنها تجنب مقصود للمساعدة التي يحتاجها لإيجاد طريقه، وفي بعض الأحيان، يمكن أن تكون الإجابة البسيطة مفيدة، وخاصة عندما تؤدي إلى تدقيق النظر في جدوى الإجابة. توجد طريقة أخرى يمكننا من خلالها التجاوب، وهي عبر تشجيع العميل على النظر في مآزقه بطريقة جديدة بالقول: «كيف هو الشعور عند عدم معرفة ما يجب فعله وعدم معرفة ما هي الإجابة؟»، وقد يرد العميل بشيء مثل: «فضيع للغاية، في الواقع، لكنني أود حقاً أن تخبرني ما هي الإجابة»، في هذه المرحلة، يمكننا أن نطلب من العميل التفكير فيما إذا كان هذا هو ما يرغب فيه حقاً، أو ما إذا كان قد جاء لأخذ المشورة لكي يتعلم من أجل فائدته أسلوبه الخاص في الالتفاف على مشكلاته.

عندما يضل الناس طريقهم، يكونون أفضل حالاً عند وجود خارطة يمكنهم

استخدامها لإيجاد مخرج، بدلاً من البقاء معصوبي الأعين، يقودهم شخص ما بلا مشاركة منهم إلى بر الأمان (أو إلى طريق مسدود)، يحتاج المعالجون إلى أن يكونوا خلاقين ويقتظون لمساعدة عملائهم على بلورة إدراكهم بمسارهم في الحياة، كما يحتاجون إلى تشجيعهم على التخلي عما يغطي أعينهم تدريجياً.

وفي هذا، نحتاج إلى إيمان بإمكانيات عملائنا، ويمكن تأسيس هذه الثقة بشكل أكثر فعالية عبر المضي ببطء، خطوة بخطوة، وفي الغالب يكون من المفيد أن نبدأ بالاتفاق مع العميل على تعريف المشكلة بدقة، وإعادة صياغتها كمعضلة، بحيث يمكن استكشاف عناصرها المتناقضة المختلفة. في هذه العملية، نطلب منهم وصف أحاسيسهم، وأفكارهم، ومشاعرهم، وحدثهم، دون محاولة تبريرها، أو شرحها، أو وضعها في ترتيب أفضل، هذا ليس سهلاً كما يبدو؛ لأنه من الصعب التعرف على المشاعر المتناقضة في الوقت ذاته، ولكن في النهاية ستظهر جوانب المعضلة جميعها.

واحدٌ من أكثر التدخلات الوجودية فعالية، هو إعادة صياغة تجربة المعاناة إلى معضلة، كما في «إذن، من ناحية أنت تشعر بالغضب/ بخيبة، أمل/ انتصار، ولكنك من ناحية أخرى، تشعر بالحزن/ الإخفاء/ الذنب»، وفي العادة يتبع بسؤال «ماذا يعني لك مثل هذا التوتر؟»، وهذا محاولة لاكتشاف الاستقطاب السابق، والتدخل الموجود في المشكلة، وبالتالي ستُفحصُ الحقائق كلها من جديد، وسيكون ذلك عن طريق الحوار التناظري، قد لا يتضمن الحل النهائي أيّاً من الخيارين اللذين جلبا المعضلة إلى الضوء، وغالباً ما نجد أن الاستقطاب الأولي كان بسبب افتراضات غير صحيحة حول العقبات.

حل المعضلة يتضمن أن يعرف الشخص رغباته بشكل حقيقي، ونقاط قوته وضعفه، وإمكانياتنا باختيار ما، وفي أثناء عملنا على حل هذا الأمر، تصبح الحياة واعدة وسلسلة أكثر من أي وقت مضى، يستمد العميل الثقة في هذا العمل عندما يرى المعالج واثقاً في إمكانية مواجهة هذه الصراعات بدلاً من تجنبها أو تركها «لتبرأ

نقاط رئيسية

- تنشأ الأعراض عن طريق تجنب العضلات بواسطة الإنكار والابتعاد عنها.
- يتعين علينا أن نساعد العملاء على إدراك التناقضات التي هم عليها، والتعامل معها، وهذا يعني زيادة وعيهم بالتوتر.
- قد يتجنب العملاء في البداية هذا التوتر، وغالبًا يمضون سنوات عديدة في تحسين طرقهم الشخصية للتظاهر بأنه غير موجود.
- الوعي بالتوتر يبدأ من خلال مواجهة المشاعر المتناقضة.

وجهة نظر التحليل النفسي والمنحى الوجودي في الدفاعات النفسية

كانت وجهة نظر «فرويد» النفسية التحليلية هي أن آليات الدفاع تنشأ كرد للأنز على تثبيط الاحتياجات الغريزية، يعتقد التحليل النفسي الكلاسيكي أن الغرائز بيولوجية بشكل بحت، في حين أن التحليل النفسي المعاصر يرى الأمر ترابطيًا بدرجة أكبر. من الناحية الوجودية ما نسميه «الدفاعات» هي ردود الشخص عند وعيه بالمفارقات والمعضلات المتجسدة في معطيات الوجود، من المهم أن نلاحظ أنه من الناحية الوجودية لا تعدُّ «آليات» بأي حال من الأحوال، ولكن استجابة حمائية إنسانية طبيعية عند إدراكهم الوجود في العالم. يملك التحليل النفسي طريقة متطورة لتصنيف آليات الدفاع، لكن الأساسي منها، هو القمع والانقسام، وفي المنحى الوجودي، تعدُّ طرقنا الأساسية لحماية أنفسنا من معطيات الوجود الآنية هي عبر التهرب والإنكار، وكل واحد من الأبعاد الأربعة يلهمنا طرقًا مختلفة للقيام بذلك، على سبيل المثال، يمكننا التهرب ونكران حقيقة الموت من خلال أوهام الخصوصية، وكذلك التهرب من واقع انفصالنا عن الآخرين عبر تأكيدنا على استقلاليتنا عنهم، والتهرب من واقع مسؤوليتنا الشخصية عن طريق أن ننظر

لأنفسنا أننا نتاج للماضي، وتجنبنا حقيقة الوجود الإنساني النسبي عبر وضع رؤوسنا في الرمال، أو من خلال إيجاد إله سحري ينقذنا.

ولكن توجد مفارقة في قلب وجهة النظر الوجودية لآليات الدفاع، وهي أننا نتعامل مع الأقوال اليومية العابرة مثل «أراك غداً» على أنها حالات لا تحتاج إلى تساؤل، على الرغم من أننا نعلم أنها أوهام؛ لأنها تفترض يقيناً أن كلا الشخصين سيكونان بالفعل على قيد الحياة من أجل الالتقاء ثانية، المفارقة هي أننا نحتاج إلى هذه الأوهام، وهذه الدفاعات، وهذا الإيثار المزيف، لمواصلة الحياة اليومية.

العالم المادي

وجهًا لوجه مع الحياة والموت: حقيقة القلب والخسارة في الجانب المادي.

من بين العضلات والتوترات كلها التي يتعين علينا مقابلتها، التوتر ما بين الحياة والموت هو الأكثر عمقاً، لا أحد منا يمكن أن يتجنب المفارقة المضحكة، والتي هي أننا ولدنا كلنا كي نموت، في نهاية المطاف كل شيء يُعدُّ مؤقتاً، رغبنا في الانتباه لأحداث الحياة المهمة هي دليل على ذلك، يُحتفل بعيد ميلادنا، أو التاريخ الذي ابتدئناه للاحتفال، وكذلك كل عام جديد، أو في اليوم الأول في المدرسة أو الكلية؛ لأن كلاً منها رمز لبداية جديدة، وتوجد مظاهر أخرى تعني لنا شيئاً كبيراً، وجميعها يذكرنا بحقيقة القلب والخسارة، مثل: الانفصال الأول عن والدينا، أو سرنا الأول، أو تجربتنا الجنسية الأولى، أو الأبوة والأمومة، أو منتصف العمر، أو موت شخص مقرب منا.

في حقيقة الأمر، فإن كل لحظة تمر تُذكّرنا أن وقتنا أصبح أقصر، بالرغم من أننا في كثير من الأحيان لا نكتشف هذا الأمر، إلى أن نصل للحظة التي نشعر فيها أنه لم يبقَ لنا إلا لحظات قليلة للاستمتاع بها.

تمرين

تخيل حياتك على أنها الساعة الرملية، إذ يمر الرمل عبر الفتحة الضيقة من الأعلى إلى الأسفل، يمكنك رؤية كمية الرمال في الجزء السفلي، لكن الجزء العلوي مغطى، وبالتالي لا تستطيع رؤيته، ما مقدار الرمال التي تعتقد أنها في الجزء العلوي؟ الآن اكشف الجزء العلوي، ما الذي تراه؟ ماذا تشعر؟

المفارقة والحيرة في العالم المادي

إنَّ المفارقة في العالم المادي هي أنه على الرغم من أنَّ الموت الجسدي يخيفنا جدًّا، فإنَّ إنكاره سيفسد الوقت الذي بقي لي، في مقابل أنَّ فكرة الموت ستنقذني بمعنى أنها ستؤدي إلى أن أعيش حياتي بشكل أكثر امتلاءً.

إنَّ المعضلة غير القابلة للحل هي أنَّ الوفيات تُعدُّ حقيقة ثابتة في حياتنا، وعليه يمكننا إما الترحيب بها، وإما إنكارها، نُذَكِّرُ بها في الأوقات كلها، أنَّ كل شيء سيصل إلى نهاية، حقيقة أنَّ الخسارة في الحاضر والمستقبل محفورة عميقًا في قلوبنا بالقدر نفسه الذي نتمنى فيه تأجيلها أو تجنبها، إنَّ في اكتشافنا للقيود المادية للوجود، اكتشافًا للعالم الاجتماعي.

لذا فإنَّ السؤال الأساسي الذي نتناوله في هذا البعد هو: «كيف لي أن أعيش حياتي بشكل كامل بينما أعرف أنني سأموت في أي لحظة؟»

عندما يواجه العملاء لأول مرة حقيقة أنَّ «حياتي هي لي وحدي وليست لأي شخص آخر، وأنها ستنتهي قريبًا»، فإنهم يدركون بشكل متناقض اختلافهم عن الآخرين، وأيضًا تشابههم معهم، كلنا نموت وحدنا، ومع ذلك نتشارك جميعًا حقيقة هذا الواقع، أننا لا نندمج

مع المعضلة بسهولة، ونادرًا ما نختر ذلك، ويحدث ذلك بالدرجة الأولى عندما نضطر إلى ذلك، أي عندما تسوء الأمور.

يمكننا إنكار هذا من خلال:

- أن تكون «منطقيًا» حيال ذلك، أو التظاهر بأنه لا يهم.
- تخيل الموت كسبات سلمي مريح، بدلًا من النظر إليه على أنه غياب عن الوجود.
- الإيمان بالحياة بعد الحياة، أو عن طريق ترك نصب تذكاري من نوع ما.
- الإيمان بـ «المنقذ النهائي»، أو الإله، أو الوالد، أو الطبيب، أو حتى المعالج.
- وجود ميل للاعتماد على الآخرين.
- أن تكون مكتئبًا، وعاجزًا، ومنسحبًا.
- ملاحقة النضارة والشباب.
- التخلص من الحياة قبل أن تتمكن من التخلص منا (أي من خلال محاولة الانتحار).

إنّ الإستراتيجيات كلها المذكورة أعلاه قد تؤتي بعض الراحة المؤقتة، لكنها في نهاية المطاف تسبب ضررًا أكثر مما تنفع، تتطلب الإستراتيجيات القاسية والحماية دعماً مستمرًا في مواجهة الواقع، مما يؤدي إلى أن تتخذ توجسات الفرد الوجودية نمطًا مُحتَلًا وشكلًا متطرّفًا بطريقة تدريجية.

توضيح

العمل مع العالم الجسدي

كان «أدريان» يدير ماراثونًا لسنوات عديدة، كان يعمل بفخر من أجل أن يصبح جزءًا من نادي المئة؛ وهي مجموعة من الأشخاص الذين شاركوا في مئة ماراثون، قضى معظم وقته في التدريب والتحضير للإنجاز القادم، كانت حياته العائلية غير موجودة تقريبًا، منذ أن اعترضت زوجته بشكل كبير على سلوكه الوسواسي، واستاءت من قضائه القليل من الوقت في المنزل، في نهاية المطاف، عشية إحدى أهم جولاته، وضعت زوجته أمام معضلة كبيرة، وتحدته أن «تختار إما عملك أو أنا»، لم يستطع حل هذه المعضلة وذهب إلى ماراثونه بقلب مثقل، انهار في السباق وكان لا بد من نقله إلى

المستشفى، مع مشكلات في القلب، لم تكن لديه أي فكرة كيف حدث هذا، وشعر أن زوجته قد ألفت تعويذة عليه، لقد جاء لأخذ استشارة فقط لأنه كان في حيرة حول كيفية حدوث ذلك.

تعليق

استغرق الأمر بعض الوقت قبل أن يتمكن «أدريان» من أن يسأل نفسه ويفهم المعنى العميق لما حدث، بعد فترة من الحديث عما يشغله وتوجسه بدأ يدرك أنه توجد مفارقة تحت مأزقه هذا، لقد كان مشغولاً للغاية لإثبات لياقته وبقائه، والذي فقد على إثره كل شيء آخر في حياته بما في ذلك وبشكل لا يخلو من الغرابة صحته وعلاقاته، وهما الأمران اللذان كانا يستحقان الاهتمام بهما، الآن بعد أن رأى إمكانية الموت، استطاع التفكير في الأمر بطريقة مختلفة، قرر أن يكون أقل إفراطاً في سعيه إلى اللياقة، والتخلي عن فكرة نادي المثة، في نهاية المطاف، وجد طريقة لإدخال زوجته في رياضته، وبدأ في ممارسة الرياضة معاً، وتجربة مجموعة متنوعة من الخيارات، واستقروا أخيراً على الإبحار، لكن ما أحدث فرقاً بالنسبة لـ «أدريان»، هو أنه كان قادراً على التخلي عن هوسه بهزيمة الآخرين وهزيمة الحياة، وأنه شعر أنه عاد أخيراً إلى نفسه، كان خوف «أدريان» من الموت، هو الذي دفعه إلى تكريس نفسه للركض والذي قتله تقريباً، في الحقيقة كان خوفه قائماً على حياة لم يعيشها، مواجهة خوفه من الموت مكنته من عيش حياته.

نقاط رئيسة

- من المهم أن يقر المعالج ويحترم دفاعات العميل، وأن يكون كذلك مستعداً وقادراً على تحديها.
- نظراً لأنه من المستحيل التعامل مع الموت، فإنَّ من المحتمل أن تكون ردة الفعل على تجنبه قوية للغاية.
- قد لا يكون العميل هو الذي لا يرغب في الحديث عن الموت، فقد يكون المعالج غير راغب أيضاً.

- لطالما أنَّ الوجود يدور حول الحياة والموت، يجب ألا نركز على واحد من أجل استبعاد الآخر.
- نظرًا لأنه قد يكون من الأسهل الحديث عن الخسارة، فقد يُتحدَّث عنها كبديل عن الحديث عن الموت.
- يجب أن نكون في حالة يقظة لإشارات العميل لوفاته ووقته المتبقي.

العالم الاجتماعي

العزلة والترابط:

العلاقات في البعد الاجتماعي

بغض النظر عما يجلبه العملاء من مشكلات في بداية العلاج، دائمًا ما ستظهر الصعوبات في العلاقات، كانت مشكلة «أدريان» على سبيل المثال، عن رغبته التي استنفذت طاقته في أن يكون لائقًا ورياضيًا، والتغلب على الحدود الجسدية التي بدأت في الظهور، إلا أنها من جهة أخرى أثَّرت على علاقته مع زوجته.

غالبًا ما تستند أنماط العلاقة إلى الافتراضات المترسبة التي صنعناها حول العلاقات عندما كنا هَشَّين ونتأثر بسرعة، وذلك في أعمار طفولتنا الأولى ومراهقتنا، وبالتالي، اعتدنا على توقع بعض السمات في علاقاتنا، ونجد صعوبة في رؤية أي بديل، وقد تعمل هذه النظرة معظم الوقت بشكل جيد وبها فيه الكفاية، ولكن قد يأتي العميل إلى العلاج النفسي عندما يبدل إما العميل أو شخصًا ما في دائرته من أولوياته.

طبقات مختلفة من العلاقة الاجتماعية

بعض العلاقات تعدُّ عمومية وغير معروفة أكثر من غيرها، فهي تتراوح من اجتماعات المصادفة مع الغرباء إلى العلاقات الرسمية البيروقراطية، العلاقات الأخرى تكون أكثر خصوصية، وهي مع الأشخاص الذين نعرفهم كأفراد في

شبكة اتنا الاجتماعية والوظيفية، ثم يوجد أشخاص نفتح عليهم بشكل حقيقي، وهذه مخصصة للأشخاص الذين نحبهم، ويُدخلون في العالم الشخصي الذي سنناقش لاحقاً، العامل المميز بين هذه الأمور كلها، هو مدى استعدادنا لمشاركة التفاصيل والأسرار الحميمة مع الآخرين.

من سمات العلاج أنه يحدث في هذه المناطق جميعها، وفي الوقت نفسه، وهذا هو سبب الحفاظ على الحدود المناسبة، وهو أمر من الصعوبة بمكان.

وبالتشارك مع الآخر وخصوصاً التبادل الثقافي القائم على التكنولوجيا، لم يكتف فقط بجعل الاستقلال الشخصي أمراً مثالياً فحسب، بل اتجه أيضاً إلى برجة العلاقات تكنولوجياً وتوجيه الناس للاعتقاد بأنه توجد حيلٌ وخدع بسيطة يمكن أن نتعلمها لجعل علاقتنا أفضل، وخير مثال على ذلك التفكير في العلاقات الجنسية من ناحية الأساليب الجنسية والبراعة فيها بدلاً من الحميمة الشخصية والخاصة، إنَّ إنشاء علاقات جيدة -ليست مهمة فردية بشكل بحتي- ولكنها فن يستغرق العمر لإتقانه.

المفارقة والحيرة في العالم الاجتماعي

إنَّ المفارقة في العالم الاجتماعي تحدث من خلال إدراكنا بانفصالنا عن آخرين، يمكننا أن نكون أقرب لهم لأنها تتيح لنا أن نتعلم، وأن نفهم أنفسنا ونفهمهم، ولطالما كان تعاملنا مع الآخرين لا ينطلق من كونهم متساوين مثلنا، أو ينبغي أن يكونوا كذلك، فإننا سنصاب بخيبة أمل.

المعضلة غير القابلة للحل هي أننا نريد تجسير المسافة التي بيننا وبين الآخرين وندمج معهم، بينما في الوقت ذاته نحتاج إلى إنشاء مجالنا الخاص وفرديتنا.

لذا فإن السؤال الأساسي الذي يتعامل معه العميل في هذا البعد هو: ما هي الغاية من وجود الآخرين؟

إنَّ أساس العلاقات جميعها هو الحاجة إلى الانتماء، والاعتراف، والتقدير، والاحترام، وفي المقابل ضرورة أن تكون قادرًا على الحب، والتقدير، والاعتراف بالآخر، والاحترام.

وجوديًا، تتميز العلاقات الصحيحة بالترابط الناضج مع الآخرين، وليس عن طريق التبعية لهم، أو الاستقلال الكامل عنهم.

نحتاج من الآخرين أن يقدرونا، لكننا نحتاج أيضًا إلى تقدير مساحتنا الخاصة، وتقدير اختلافنا، والتمسك به، ونجد صعوبة في مواجهة غربة الحب وغموضه: ماذا يعني أن تحب، أو تُحِب، أو ألا تُحِب، أن تكون مرغوبًا، أو أن تكون متروكًا وحدك، ونحن عادة ننكر هذا من خلال:

- تجنب العلاقات الدافئة بشكل كامل، أو تفضيل إبقاء العلاقات في مستوى التعارف.
- عدم قضاء بعض الوقت بمفردنا واختلاق الأعذار لذلك، أو التحدث المستمر مع الآخرين، أو مجرد التواجد معهم.
- النظر إلى العلاقات على أنها تنافسية، إماريح أو خسارة.
- تسلط الآخرين علينا، أو ترك أنفسنا عرضة للتنمر.
- الخلط بين التحدي وبين الصراع، شهوة العلاقات الجنسية والافتتان بالحب.
- اختزال عالمنا الاجتماعي إلى مستوى ضئيل نحتاجه فقط للبقاء على قيد الحياة.

يرغب العملاء في:

- إدارة علاقاتهم بشكل أفضل.
- تقدير الآخرين، وأن نكون موضع تقدير من قِبَل الآخرين.
- أن يفهموا كيف تجري العلاقات وما هو دورهم فيها.
- أن يفهموا لماذا يفسدون علاقاتهم مرارًا وتكرارًا باستمرارهم في أنماط معينة.

تمرين

فَكَّرْ في خمسة أشخاص في حياتك، خذ ورقة وارسم دائرة واكتب أسماءهم على نحو متساوٍ على الجزء الخارجي من الدائرة، ضع نفسك في وسط الدائرة، ارسم خطاً بينك وبين الأشخاص الموجودين جميعهم في الخارج من الدائرة مثل الخطوط التي في العجلة، فَكَّرْ في العلاقة التي تربطك بهم من حيث الدعم، والمشاركة، والانكشاف، خذ كل علاقة على حدة، فكر في مدى شعورك بالدعم من الآخر أو دعمك للآخر، إذا كنت تشعر أنك تدعم الآخر كثيراً، فضع ثلاثة أسهم تنطلق منك إلى هذا الشخص، وإذا كنت تدعمه بشكل معتدل ضع سهمين، وإذا كنت تدعمه بشكل قليل ضع سهماً واحداً، وبالمثل ارسم أسهماً إلى الداخل لمدى شعورك بأنك مدعوم من قِبلهم، سوف ينتهي بك الأمر برسم مخطط يخبرك بمقدار الدعم الذي يخرج من دائرتك، ومقدار الدعم الذي يأتي إليك.

- هل كميات الدعم متساوية؟
- ماذا يخبرك هذا عن نوع العلاقات التي لديك؟
- ما هي أنواع الدعم المختلفة في حياتك؟ هل هي كافية؟
- ما هي نقاط القوة والحدود في كل علاقة؟
- كيف ترغب أن تتغير؟
- ما هي العقبات التي تحول دون التغيير؟
- كيف هو هذا الشعور؟

إذا كانت لديك فرصة لمناقشة ملاحظاتك مع الأشخاص المعنيين، اكتشف ما إذا كان تصورهم هو نفسه لك، في كثير من الأحيان تؤكد الدعم الذي تقدمه وقد تتضابق منه، في حين أننا نكون غير مدركين للدعم الذي تلقاه بالمقابل ونعدّه أمراً مفروغاً منه، أحد الأمور التي يكشف عنها هذا التمرين هو أن الأسلوب الذي نجد أنفسنا فيه مع الآخرين يختلف من لحظة إلى أخرى، ومن شخص لآخر، أما فيما يتعلق بعملائنا، فنحتاج إلى معرفة:

- هل يوجد الكثير من الناس في حياتهم أم القليل فقط؟

- هل هم المهيمنون أم الخاضعون في علاقتهم بالآخرين؟
- هل هي تنافسية، أم تعاونية، أم نشطة، أم خاملة، أم تفاعلية، أم انسحابية، أم واثقة، أم متشككة؟

الثقة والتحكم

العلاج الوجودي هو علاقة تأسست على الثقة وقيمة التفهم، ولكن من أجل ذلك، يجب أن نكون مكشوفين، وبالتالي يتعين علينا أن نخاطر بإظهار ضعفنا ونقصنا، سيكون الهدف العام للعلاج هو اكتشاف أن العلاقة الدافئة يمكن أن تعطينا تجربة التحرر بدلاً من التقييد والتهديد، ولكن من أجل أن نكسب العلاقة الدافئة، لا مفر من مخاطرة فقدانها في المستقبل، ومن أجل علاقة دافئة، فإنه لا ينبغي لنا التحكم فيها أو الإصرار عليها، يجب أن يكون كلا الشخصين قادرين على اتخاذ خيار حر في كونه مع الآخر.

وفي العادة إجراءات العلاج تعكس الثقة أكثر مما يعكسه محتواه، وفي الغالب سينظر العملاء لاحترامنا نظرة صادقة عندما نحترم حدودنا بالقدر نفسه الذي نحترم فيه حدودهم، وإن كان هذا يعني تحدياً لهم في الطريقة التي يتعاملون فيها معنا، وهذا يُعدُّ جزءاً طبيعياً من التعاون والاحترام، وبقدر الإمكان يُقاسُ التقدم في التعاون والثقة بين المعالج والعميل عن طريق أن نخبرنا العميل بما يقوم به خارج العلاج.

التنافسية والتشيء⁽¹⁴⁾

ذكر كُُلُّ من «مارتن بوبر» و«جان بول سارتر» أننا بتحويلنا الناس لأشياء، فإننا نقلل من إمكانية التنبؤ بهم، من خلال جعلهم في صيغة «جماد» «شيء»، وعند القيام بذلك، فإننا نجعل من أنفسنا أشياء أيضاً، نعتقد أن ذلك سيجعل الأمور أكثر

objectification(14)

بساطة، وهو كذلك، ولكنه لا يخلو من ضريبة، إنه يقودنا إلى أن ننسب الصفات الإنسانية إلى الأشياء، وننسب السمات المادية إلى البشر، ونتخذ من السببية سبيلاً إلى العلاقات الشخصية، وينتهي بنا المطاف إلى العيش في عالم آلي.

تصف ثلاثية «سارتر» دروب الحرية (2002) بوضوح، كيف أن الشخصيات المختلفة دينامياً لا تشارك في بناء العالم، ولكن بدلاً من ذلك تتحول إلى مجرد منتجات عن العالم، بل وغير قادرة على رؤية طريقها.

من المفيد أن نتذكر أن معظم مشكلات العلاقة تكمن في المخاوف من فقدان فرديتنا من جهة، وحب الآخر من جهة أخرى، هذا ينتج عن طريق أخذ أدوار الضحية، أو المضطهد، أو المنقذ في العلاقة، من بين الأدوار الثلاثة، غالباً ما يُنظر إلى دور الضحية على أنه الموقف المفضل ليشعر أغلب الوقت أنه عاجز وبلا حيلة أمام الآخرين، وذلك ليحمل مسؤولية أقل:

- يشعر الفرد الموجود في دور الضحية ويقدم نفسه على أنه ليس له حيلة أمام الآخرين، وأنه عاجز عن الوقوف أمامهم، في حين أن في تعزيز دور الاستسلام قد يساعد في التغلب على التوتر، ومن ناحية أخرى قد يساهم في جعل الطرف الآخر على علم بتأثيره الخاص، وفي معظم الحالات يؤدي إلى روح الانهزامية واليأس.

- الشخص الموجود في دور المستبد يسعى إلى التغلب أو التحكم في الآخر حتى يفعل الأشياء «بالشكل الملائم»، قد يساعدنا ذلك على الشعور بالرضا عن قدرتنا على تحريك الأمور للأمام، ولكن نظراً لأننا نفعل ذلك لمصلحتنا الخاصة، فإن الطرف الآخر يتلاشى، ويشعر أنه عرضة للتنمر.

- الشخص الموجود في دور المنقذ يبحث عن أشخاص آخرين للمساعدة، ويجعل من إنقاذ الشخص الآخر مشروعه، بينما يشعرون ذلك بالرضا في قدرتنا على تقديم الرعاية، وذلك لأننا ننقذ لمصلحتنا الخاصة، ويكبح الطرف الآخر من العثور بنفسه على كرامته واستقلاله، وهذا الأمر يستنزفهم ويأخذ منهم

- تُتناول هذه الأدوار في علاقات تعتمد على الاعتمادية المتبادلة، وبالرغم من أنَّ أحد الأطراف يرغب في أن يتغير الطرف الآخر بطريقة ما - وهذا هو سبب تصرفه بهذه الطريقة - فإنه في الحقيقة إذا غير أحد الأطراف من دوره، فإن ذلك سيزعزع استقرار العلاقة وخطورة حصول شيء ما جديد، غالبًا ما تكون مشكلة الإدمان إحدى الحالات الواضحة التي تحصل فيها مثل هذه العلاقات الاعتمادية المتبادلة، وتشير كلمة «دور» هنا إلى موقف نتخذه من أجل أن نحمي ضعفنا، وبالرغم من الاختلاف السطحي بين هذه الأدوار الثلاثة، فإنَّ ما تشترك فيه الأدوار جميعها هو أنها تنكر المسؤولية الشخصية، وتحولنا والآخرين إلى مجرد موضوع بدلًا من الاعتراف بصعوبة وجود الثقة المتبادلة.

تمرين

في أي موقع من المواقع الثلاثة تجد نفسك في أغلب الأحيان؛ الضحية، أو المستبد، أو المنقذ؟

- في الحياة اليومية، كمعالج وكعميل؟
- ما هو الموقع الثاني الذي تجد نفسك فيه ويتكرر معك؟
- ما هي مكاسبك وخسائرُك من وجودك في هذا الموقع؟
- ماذا ستفعل للخروج من هذا الموقع؟

في الموقف العلاجي يمكن أن يتكرر بسهولة نمط العلاقة المنقذ-الضحية مع المعالج، بصفته المنقذ، والعميل كضحية تُنقذ، مع أشخاص موجودين في عالم العميل ويعدُّون كمستبدين، يتطلب الأمر الكثير من التدريب والخبرة للتعرف على مثل هذه الأنماط، وأيضًا لاستخدام هذا التمييز بطريقة مفيدة.

العمل مع العالم الاجتماعي

جاء «كليف» طالبًا للاستشارة، وهو رجل يبلغ من العمر 27 عامًا، للعلاج بعد انتهاء علاقته مع «ماري» من عامين، وجد صعوبة في الحديث عن السبب وراء قرارهما بإنهاء العلاقة ما عدا نقطة أنها كانا يسيبان التعاسة لبعضهما البعض، لم يفهم الخطأ الذي حدث إلا أنها أصبحتا ينتقدان بعضهما البعض بينما كانا فيما مضى معتادين على دعم بعضهما البعض، لقد توقفا عن الولوج ببعضهما، تحدث عن مدى كونه وحيدًا. وعند نقطة ما في هذه المرحلة، اقترح معالجته بعض الطرق بهدف أن يقابل مزيدًا من الأشخاص، ولكن بعدها تحلّف عن الحضور في الجلسة القادمة، لحسن الحظ، أدرك المعالج أن غيابها كان مرتبطًا بنصيحته، وهذا أدى إلى تفهم نمط الحماية الذاتية لديه، وكيف شعر أن الناس كانوا يحاولون السيطرة عليه من خلال إخباره بما يجب عليه فعله، ولكنه شعر أيضًا بالخوف من ردة فعل المعالج لو أخبره بذلك، كل ما أراد هو أن يستمع له معالجته، كان هذا أمرًا صعبًا عليه للغاية؛ لأنه لم يكن معتادًا على مشاركة أفكاره ومشاعره مع شخص آخر، كما أنه لم يفهم سبب اهتمامه هو وشريكته ببعضهما البعض بعد أن أصبحا منفصلين بينما عندما كانا معًا لم يفعل ذلك، على الرغم من أنه أراد العودة إليها، فإنها لم تُرد ذلك، لقد ظن أنه يستطيع أن يستعيدها عبر أن يكون مُتفهمًا لها.

بعد مرور بعض الوقت، التقى بشخص آخر، «وقع في الحب»، كان متأكدًا من أنه سينجح هذه المرة، لم يكن معالجته متأكدًا من ذلك، وفجأة ودون سابق إنذار تخلّى عن وظيفته، وعن العلاج، وانتقل إلى إسبانيا ليكون معها، بعد ستة أشهر عاد؛ لأن العلاقة لم تنجح، على الأقل جزئيًا؛ لأنه كان على علاقة مع إحدى أقرب صديقاتها، كان هذا في الواقع نمطًا له، استأنف العلاج مرة أخرى، لقد كان يأتي في كثير من الأحيان متأخرًا بضع دقائق عن الجلسة، نُبّه لذلك واعتذر بأشياء مثل الحركة المرورية، أو المنبه، أو مشكلات العمل، شعر المعالج أنه على الرغم من أن «كليف» بدا أنه يعمل بجِد في العلاج، فإنه لم يشعر أبدًا أنه كان متبهاً له كثيرًا أو لما قال، طُرِحَ هذا الأمر عليه، وقد

كشف ذلك عن وجود علاقة بين الثقة والسيطرة، «إما أن أكون بنفسي وبمفردتي، أو أفقد نفسي مع شخص آخر... ماذا أفعل؟»، لقد أدرك أنه بقدومه متأخرًا للعلاج، جعله ذلك يحتفظ ببعض السيطرة على العلاج من خلال تقليل الوقت الذي يقضيه فيه، إنَّ تغييرًا ضئيلاً لنفسه بدا له كشيء بسيط يفعله للحفاظ على السيطرة، لكنه لم يعد يرغب في دفع هذا الثمن بعد الآن، وهذا يشير إلى تقدم في العلاج إذ جاء في الوقت المحدد للجلسة، بدأت علاقته مع معالجه تمثل أمرًا مُهمًّا، أعطى نفسه فرصة أن يتحدث عن قلقه حول الإجازات، والاستراحات القصيرة، كان العميل يمارس التحاور، وخلال هذا الوقت، قرر أنَّ العلاقات الجنسية كانت تسبب له مشكلات كثيرة، وقرر التخلي عنها حتى يعرف ما يريده من الآخرين، في وقت لاحق التقى بشخص ما وكان الأمر مختلفًا: لقد اعتدتُ أن أرى أنَّ القرب من شخص آخر يعني أنَّ عليَّ أن أتخلى عن الأشياء، وأنَّ علينا أن نفكر بالطريقة نفسها، إلا أننا لا نفعل هذا الأمر حاليًّا، وما زلتُ مولعًا بها، وأشعر أنني قريب منها وأكثر حرية مما شعرت به من قبل، كنت أبحث من قبل ودائمًا عن أفضل خيار، لكن الأمر لا يتعلق بذلك على الإطلاق، إنه يتعلق بقدرتي على إمكانياتي باختيار ما.

تعليق

قبل العلاج، كانت علاقات «كليف» إما قصيرة، مع قليل من المشاركة العاطفية أو قوية، ولكن تتسم بالاعتمادية، وعاش علاقاته بين حالة الكثير من البعد، أو الكثير من القرب، والذي عادة ما يتحول إلى لوم، وفي العلاج، كان قادرًا على تجربة ما يعنيه أن يُستمعَ إليه، واكتشف أنَّ الثقة قد تكون تحريرًا له وليست تقييدًا، طريقته في التواصل في علاقاته تتشابه مع طريقته في التواصل في أثناء العلاج، والمزج في الحديث حول مشكلاته في العلاقة الحميمة جنبًا إلى جنب مع تجربته المختلفة مع معالجه وأسلوبه المتوسط بين عدم التخلي وعدم الاقتحام، وهذا بدوره أدى به إلى أن يصبح قادرًا على الشعور بالآخرين، ولأول مرة تمكَّن من الاختيار، وإلزام نفسه باختياره.

نقاط رئيسة

- لا يمكن تجنب العلاقات، ولكنها محفوفة بالمخاطر من جهة، ومشبعة من جهة أخرى.
- في البحث عن طرق جديدة للوجود مع الآخرين، قد يعود العميل إلى طرق سابقة لتبرير سلوكهم الذاتي التدميري.
- العلاقات القريبة تمكننا من تحمل رعب الموت.
- بعض الناس ينتهي بهم المطاف إلى العزلة الاجتماعية مثل العاطلين عن العمل، أو مناولات العمل، أو من خلال الالتزام بدوام كامل طوال الوقت.
- في بعض الأحيان يكون لقاء المعالج هو الاتصال الاجتماعي الوحيد الذي يحصل عليه العميل.
- نادرًا ما يكون من الممكن التحدث عن مشكلات العلاقة دون أن تكون المشكلات حاضرة، ويُعمل عليها عبر العلاقة بين المعالج والعميل.

العالم الشخصي

الحرية والشعور الشخصي بالاستقامة:

أساليب الحياة في العالم الشخصي ومشروعنا الأساسي

كانت إحدى النقاط الأساسية التي لوحظت في العلاج عند «كليف» هي وعيه بالنمط المتكرر له في إنكار احتياجاته، والبحث عن عيوب مع الآخرين، ثم الابتعاد عنهم، ثم يبحث عن شخص آخر، لاكتشاف فقط أنهم أيضًا لم يكونوا على حق، لقد أدرك أن العامل المشترك في علاقاته جميعها كان هو نفسه، وأن نمطه هذا كان أسلوبًا لتجنب تحمل مسؤولياته، وذلك بسبب أسلوبه الارتباطي مع الآخرين، وهذا ببساطة عبر تكرار ما كان معتادًا عليه، وهذا يمثل بداية قدرته على التفكير في حياته.

وتَحَمَّل المسؤولية عن ذلك، ليدرك أنه هو سبب له بدلًا من كونه مجرد نتيجة

لذلك، وقد سمح له هذا الإدراك أن يكون لديه خيار بشأن مواقف اعتقد سابقاً أنها تلقائية، أصبح مُبادراً بدلاً من خامل، مُتفكراً بدلاً من تلقائياً، لقد تَقَبَّلَ أن ضعفه وارتبাকে كانا بسبب إنكاره للمسؤولية الشخصية.

تهتم الحياة الشخصية بقضايا الاختيار، والحرية، والمسؤولية، والاستقامة الخاصة، وهي نتاج للأفكار الداخلية، والتي هي ملكي وليست لأحد آخر. وهذا الوعي بهذا المعنى «الشخصي» يثير القلق؛ لأنه لا يجعلنا فقط نشعر أننا مسؤولون عن تجاربنا الخاصة، بل كذلك مدركون أن الآخرين مسؤولون عن تجاربهم، ويوضح لنا أننا متصلون، إحساسي بمن أنا، مستمد من استجابتي لعلاقتي مع الآخرين، طالما أننا نسمح للآخرين بتعريفنا دون أن نتولى مسؤولية حياتنا، فإننا نظل عاجزين، وتلقائيين، وخاملين، عندما نستيقظ ونمسك بزمام سلطتنا على استجابتنا وعلى ما يحدث من حولنا، نصل أخيراً إلى استجابتنا الخاصة، عندما يحدث هذا، يصبح من الممكن ولأول مرة أن نرى حياتنا كاختيار، وأيضاً على أنها تتأثر وتحددها العديد من العوامل التي تؤثر علينا، ويجب أخذها في الحسبان، هذا يجعلنا قلقين.

قد نسعى إلى قمع قلقنا بوسائل مختلفة، ونأخذ طريق الحياة السهلة، حتى نكتشف أن تحمل المسؤولية الشخصية عن تفكيرنا هو السبيل الوحيد للتقدم، إن كنا حقيقة نرغب أن نكون مستيقظين حقاً، ومسؤولين عن حياتنا.

المشروع الأساسي

لدينا حاجة متأصلة لفهم أنفسنا والعالم الذي نحن فيه، ونقوم بذلك بطرق مختلفة اعتماداً على عمرنا ومعرفتنا، يقول «سارتر» إن هذا يقودنا إلى اختيار «مشروعنا الأساسي» لكيفية وجودنا، إنه دائماً وبالدرجة الأولى يكون خياراً غير لفظي، وتلقائياً، وعاطفياً، يتناسب مع العمر، نتخذه كأطفال، ونحاول فيه اختيار أفضل الخيارات التي أمامنا، وإيجاد طريقة للمحافظة على استقلالنا، لكنه دائماً مجرد

اختيار، نحن من نعطي الأحداث معناها من خلال اختياراتنا، ويمكننا أن نأخذ مسؤوليتنا عن هذه الخيارات وجعلها قصدية بدلاً من أن تكون تلقائية، توجد دائماً إمكانية لتغيير وجهة نظرنا في اختياراتنا.

على سبيل المثال، شخص ما تعرّض لسوء معاملة وهو صغير، فعندما يكبر يرى نفسه ضحية، أو قد يفكر في نفسه على أنه نجى ووُلد من جديد، أو لا أحد من هذين الأمرين، كليهما خيار، توجد بالتأكيد قيود في السياق الواقعي للحياة، ولكن المهم هو الطريقة التي يستخدم بها هذا الشخص الحادثة التي مر بها على أنها نقطة مرجعية في تعريفه لذاته، هذه هي الطريقة التي يتشكّل بها مشروع حياتنا الأساسي، ويصبح مترسّباً في داخلنا مثل شعورنا بالذات، إذا أصبح هذا الترسيب قاسياً وصلباً، فقد نبدأ في الشعور به كما لو كان مكتوباً على صخر، وبسبب المخاطر العاطفية، نادراً ما يكون المشروع الأساسي قابلاً للتفاوض حينه، ولا يكون ذلك متاحاً إلا عندما يتجاوز تاريخ «الصلاحية»، أي يكون من الماضي ويبدأ في التسبب في مشكلات يدرك الناس حينها وجودها كحواجز تقف في وجه جريان حياتهم، وهذا في كثير من الأحيان يتزامن مع قرار الشخص بالمجيء للعلاج.

بحسب المنحى الوجودي يعدُّ كلُّ من الماضي، والحاضر، والمستقبل بدرجة الأهمية نفسها، الحاضر يحمل إمكانية التحرر من قرارات الماضي ومواجهة المستقبل بشجاعة.

ولكن هذا يكون فقط إذا كانت الخيارات المتخذة في الماضي مفهومة ومملوكة لنا، عندما تصبح سلسلة وقابلة للتشكّل مرة أخرى، ويمكن تغييرها.

إذا لم يفهم العميل معنى الحاضر، فسيكرّر الماضي، ومن خلال اكتشاف هذا الأمر، وعبر مراقبة إنكارهم، وملاحظة عواقبه، يمكن للعملاء معرفة كيفية تهربهم عن ماضيه ويفهم المعاني الجديدة التي اكتسبها هذا الماضي، ويرى كيف أثرت خياراته على حاضره عندها يبدأ في الحصول على معرفة محدودة عن الكيفية التي

يضع فيها حدودًا على حياته الحالية، ويبدأ في التساؤل عما إذا كان يستطيع أن يغير هذا في المستقبل، غالبًا ما يكون التحرر من قرارات الماضي، وإجراء خيارات والتزامات جديدة أشبه بولادة وجودية، إنَّ الأمر يتعلق بفهم قانون العواقب الوجودية (آدامز، 2013م)، وموقع الشخص فيه، أن تتمكن من القول: «لقد فعلت هذا، لقد اتخذتُ هذا الخيار، ونتيجة لذلك يمكنني تحمل مسؤولية عواقب اختياري وأفعالي».

وحيث كانت ردة الفعل في السابق على القواعد القائمة أما بإنصياع كامل وإما برفض تلقائي، والآن، يمكنه تأمُّل مسار أفعاله، وتبنيّه، وتحمل المسؤولية الناتجة عنه، ومن الممكن أن يكون ما أُخْتِِرَ مشابهاً لما اختاره الآخرون، وهذا ليس مُهمًّا، النقطة هي أن تملك هذا الخيار.

قد تكون التدخلات التالية مفيدة عند التفكير في الحياة الشخصية والمشروع الأساسي:

- هل يوجد أي شيء يشبه ما حدث في الماضي، وما يحدث الآن؟
- كيف يبدو لك الأمر عندما تجد نفسك ترتكب الخطأ نفسه؟
- ماذا كان دورك في تسلسل الأحداث هذا؟
- كيف يبدو الأمر الآن بعد أن اكتشفت أنك كنت تخفي الحقيقة عن نفسك؟
- كيف قاد عملك في السابق إلى هذا الاستنتاج غير المتوقع؟

المفارقة والمعضلة في الحياة الشخصية

إنَّ المفارقة في الحياة الشخصية هي عندما ندرك أننا ضعيفون، وغير محصنين، ومستمرون في الوقوع في الخطأ؛ لأنه لا يوجد كُتِيبُ تعليمات، فإننا نكتشف أن الحرية تجلب المسؤولية، والقوة الشخصية، وإمكانية الاختيار، ولطالما أتصرف كما لو كنت محصناً من الخطأ، فإنه لا يمكنني التصالح مع كوني إنساناً ومُعَرَّضاً دائماً للخطأ.

إنَّ المعضلة التي تعدُّ غير قابلة للحل هي أننا لا نستطيع أبدًا أن نكون أقوياء للدرجة التي نكون فيها محصنين؛ لأننا دائمًا نواجه محدودية قدراتنا وضعفنا، ليس لدينا أي خيار سوى التصرف كما لو كنا أقوياء ونعرف إلى أين نتجه، حتى نتعلم من خلال التجربة إثبات صوابنا أو خطئنا.

السؤال الأساسي الذي يعالجه العميل في الحياة الشخصية هو: «كيف يمكنني أن أكون أنا؟»

أسئلة حول من نحن في اللحظة الراهنة ستؤدي حتمًا إلى أسئلة حول من نحن في الماضي: «كيف أصبحت الشخص الذي أنا عليه؟» ونأمل أن يؤدي هذا في النهاية إلى أسئلة حول المستقبل أيضًا: «كيف سأكون قادرًا على التوقف عن ارتكاب الأخطاء نفسها، وأعيش باقتدار أكثر في المستقبل؟»

يتطلب من المعالج العمل مع العميل على الحياة الشخصية؛ لأن المعضلات غالبًا ما تُنكر بواسطة:

- التأكيد المفرط على الفردية والتفرد في الأفكار والأفعال.
- توكيد العجز أو الافتقار إلى المسؤولية.
- تجنب أن يكون بمفرده حتى لا يضطر إلى مواجهة قلق التفكير في عالمه، والخيارات، والمسؤوليات التي يتحملها.
- أن تكون وحيداً في عزلة ومنسحباً من العالم، ورفضاً للاندماج بسبب الخوف.
- الإذعان المفرط للآخرين في الرأي، بما في ذلك المعالج.
- الرفض الممنهج لوجهات نظر الآخرين، بما في ذلك المعالج.
- استخدام نمط البحث عن الراحة (مثل «الإدمان» لتهدة نفسه، وبالتالي إفساد العلاج).
- الحفاظ على موقف إما أنه حقق كل شيء في الحياة، أو أنه غير قادر على تحقيق أي شيء في الحياة.

العمل مع الحياة الشخصية

اتصلت «صوفي» لأول مرة بمعالجها عبر البريد الإلكتروني، قائلة: «أنا حاليًا في مكان مربك، ومدمر، وأتمنى أن أجد بيئة لمعرفة المزيد عن نفسي»، كانت تبلغ من العمر 23 عامًا، وعملت في صناعة الموسيقى الشعبية، وكانت في علاقة متقطعة مع «آلان» الذي كان يكبرها بـ 10 سنوات، والذي كان مُهتَمًا جدًا بها، وأخبرها كذلك كيف ينبغي لها أن تدير حياتها، لقد انجذبت إليه بالرغم من أنها لم تكن تعتقد أن العلاقة كانت آمنة، وكانت مترددة في الانفتاح عليه، لقد تخلت عن توقعاتها بأن تكون العلاقة متساوية، كانت تعاني من تكرار للشرة المرضي، وكانت تشرب الكحول أكثر من اللازم، وكانت تقاوم الرغبة في إيذاء نفسها، لقد عرفت أن هذا لم يكن أمرًا صحيحًا، ولكنها لم تكن تعرف كيفية التعامل مع المشاعر الغامرة، ولم تكشف لأحد عن هذه المشكلات؛ لأنها وجدت صعوبة في التحدث عن نفسها، حتى خلال العلاج، كانت معتادة على الاستماع أكثر من التحدث، لقد بكت طوال الجلسة الأولى تقريبًا، وكانت تعتذر، كان معالجها مستمعًا فقط، لقد عرفت للتو أن هذا هو ما كان يميز علاقتها مع آلان، إذ إنها لا تتذكر أي شخص غيره كان مهتمًا بما كانت تفكر فيه أو تشعر به، تحدثت عن نشأتها، وعندما كان شقيقها الأكبر سنًا يلعبان ويستثيانها من اللعب، بينما كان والداها يتجادلان.

وجدت ما يواسيها منذ صغرها في المشي لمسافات طويلة في الغابة القريبة من المكان الذي كانوا يعيشون فيه، ووجدت تجويفًا مظلمًا كانت تجلس فيه وتحتبئ، كان من اليسير عليها أن تمر عدة أيام متتالية دون رؤية أي شخص، أرادت أن تترك وظيفتها؛ لأنها بدأت بإدراك أنها لم تكن مهتمة بها، ولم تحب العلاقات التي كانت موجودة هناك مع كثير من «الأشخاص النرجسيين المنغمسين في ذواتهم»، الذين كان عليها أن تسترضيهم، كانوا مثل عائلتها بحاجة إلى «رعاية مستمرة»، كانت تفخر أنها في الواقع لم تكن مثلهم، ولا تحتاج لمثل هذه الرعاية، ومن خلال العلاج، أصبحت ببطء على دراية بشعورها تجاه الآخرين، والنظر إليهم كونهم تهديدًا لها، كان لديها أحلام في

تعقب التناين والوحوش الأخرى، وبينما كانت استجابتها في البداية هو الابتعاد والاختباء، والشعور بالضعف في نفسها، إلا أنها وخلال العلاج، بدأت ترى أنَّ لديها قوة وشجاعة، وجدت أنها كانت قادرة على مراعاة الآخرين مع الحفاظ على مسافة آمنة ومنفصلة في نفسها، بدلًا من تدميرها لذاتها جراء مطالبهم وصراعاتهم، ومع ذلك، فإنَّ ما لم تفعله من قبل هو أنَّ تُعبِّرَ عن هذه الأشياء لأناس آخرين، أو حتى أنَّ تعترف بها لنفسها، احتفظت بإحباطاتها داخل جسدها، والتي تعاملت هي معها بشكل سيئ مثلما تعامل معها الآخرون.

تعليق

كان على «صوفي» أنَّ تبدأ في تأكيد نفسها كشخص ذي قيمة، وشخص لديه قوة، أيضًا الشخص الذي كان له حقوق في علاقتها مع الآخرين، وبدلًا من الشعور بالذنب في علاقتها الغريبة إلى حد ما مع صديقها «الآن»، بدأت ترى أنَّ اهتمامه بها كان فرصة لمعرفة من كانت حقًا بالنسبة للآخرين، بدأت في صياغة احتياجاتها ورغباتها، وبدأت في ممارسة التعبير عن أفكارها للأشخاص الآخرين، وكذلك إخبارهم عندما لا تريد التحدث معهم، كانت إحدى معاناتها هي إيجاد قوتها الداخلية، وكذلك تقبل احتياجاتها ورغباتها بالنسبة للآخرين، ومع تحسن قدرتها على توكيد نفسها، بدأت أعراضها بالتلاشي.

نقاط رئيسة

- إنَّ إقبال العميل على التعرف إلى نفسه يُعدُّ مقياسًا لمدى صعوبة هذا الأمر في الماضي.
- من أجل اتخاذ خيار حر، نحتاج إلى العودة إلى الشعور الذي كان لدينا عندما اتخذنا قرارًا بشأن المشروع الأساسي، ثم نعيد فحص الخيار.
- عندما نصبح أكثر دراية بالعالم الشخصي، نتعلم عندها تقدير ما هو مهم لأنفسنا، ونفهم ونتجاوز عما نجده عسيرًا أو صعبًا.

- إنَّ النموذج المصغر لاختلال العالم الشخصي هو تحمل مسؤولية الأشياء التي لسنا مسؤولين عنها، وإنكار المسؤولية عن تلك الأشياء التي ينبغي للمرء أن يحمل مسؤوليتها.
- قد يحتاج العملاء إلى المساعدة في صياغة نقاط القوة والضعف، والمساعدة في تحقيق أقصى استفادة من الاثنين.
- إنَّ إيجاد إحساس بالوجهة لدى العملاء لا يُعدُّ هدفًا سيئًا للعلاج، والذي يمكن توكيده من أجل صالح أنفسنا، ولأولئك المحيطين بنا.
- النضج يدور حول القدرة على أن نكون مرنين في مواجهتنا لقلة حيلتنا ومحدودية إمكانيتنا.
- وجوديًا، النمو الذاتي هو إلى حد كبير نتيجة للكيفية التي نتعامل فيها مع الفرص والاحتمالات في إطار من عدم اليقين.

العالم الروحاني

اتساق القيم والمعتقدات والمبادئ في البعد الروحاني

ويشير إلى العالم العلوي، أو بتعبير آخر، القدرة على رؤية العالم من وجهة نظر طائر، أي من الأعلى، هذه هي الطريقة التي نتعلم بها إعطاء معنى للأشياء، ومعنى للحياة، ولطالما بقينا منخرطين حصريًا مع الحقائق الجسدية، أو التي لها علاقة مع الآخرين، أو تلك التي بيننا وبين أنفسنا، سنجد صعوبة في الوصول إلى مثل هذا المنظور. تركزت مشكلات «صوفي» على الطريقة التي عانت منها في علاقتها مع الآخرين فيما يتعلق بالآخرين، وهذا يعني أنها لا تستطيع التغيير إلا إذا تجرأت على شغل مساحة أكبر في العالم، ودون أن تدرك ذلك، فقد تعلمت أن تعيش حياتها بحسب رغبات الآخرين، واحتياجاتهم، وتوقعاتهم، لقد كانت جيدة جدًا في هذا، لكنها كانت تدفع ثمن شعورها وكأنها ظلٌ لشيء ما بدلًا من شخص حقيقي، أكلها لكميات كبيرة من الطعام، وجرحها لنفسها كانت طرقها التجريبية من أجل التعزيز -الذاتي والتضخيم- الذاتي دون أن تزعج الآخرين باحتياجاتها ووجودها.

وتحت افتراضاتها غير المعلنة وغير المعروفة بالأساس، كان لديها عدد لا يحصى من القيم والمعتقدات التي أعاققتها وخنقت قدرتها على التغيير، كان أحد هذه المعتقدات هو أنَّ الناس يجب أن يكونوا مراعين لبعضهم البعض، واعتقدت في أعماقها أنَّ الأشخاص غير المراعين والمتطلبين مثل أسرتها وزملائها في العمل، كانوا سيئين وأنها كانت جيدة لكونها متواضعة، كانت هذه إحدى قيمها الأساسية، لكنها لم تكن قادرة أيضًا على الاعتراف بأنها تتوق لشخص ما أن يوليها اهتمامًا ويضع احتياجاتها أولاً من أجل التغيير، بدا أنَّ علاقتها مع صديقها «الآن» في البداية تعطيها هذا الأمر، لكن هذا لم يحصل لأن نظرت لها تصطدم برؤيتها الخاصة عن نفسها كشخص دون احتياجات، هذا أربكها إلى حد كبير لأنها رأت أنَّ صديقها كان جيدًا في إعطائها الاهتمام، ولكنه سيئ أيضًا لأنه يخيب أملها في كثير من الأحيان، وتوصلت إلى نتيجة، وهي: أنها بلا شك قد فعلت أمورًا خاطئة أكثر منه.

وبما أنها أصبحت أكثر تأملًا في نفسها وفي علاقاتها الإنسانية، فقد بدأت في رؤية أنَّ الكيفية التي كانت تنظر فيها إلى نفسها لم تكن في الحقيقة بحسب ما كانت تظن، كانت صورتها الذاتية تستند إلى وجهة نظر خاطئة وجزئية.

لم يكن من الممكن اكتشاف أي من هذا لو لم يمنحها معالجها المساحة لاتخاذ موقف مختلف من نفسها، وأن تطرح على نفسها بعض الأسئلة الجديدة عن معنى حياتها، والطريقة التي يرتبط بها البشر ببعضهم البعض.

الإيمان والصدمات والأزمات

إنَّ معظم افتراضات الفرد تقوم على الإيمان بدلًا من الحقائق، سواء تلك التي تكون عن العالم أو عن مستقبله، على الاحتمال والأمل بدلًا من اليقين، والإيمان بالعلم يدور حول القدرة على التنبؤ والعلاقة الخطية للكون، والإيمان بالدين يدور حول وجود إله وقواعد محددة للعيش، وبحسب المنحى الوجودي، فإن الإيمان

يقوم على فكرة أن الكون له معنى، ومن المهم أن نلتزم بتكوين فهم لوجودنا بالرغم من أننا قد لا نفهم بشكل كامل ما هو، ولا ماهي أفضل طريقة للقيام بذلك، وليس أمامنا إلا أن نتراجع عن الإيمان بالقدرة على التنبؤ، وبالترباط المنطقي للأحداث، وعدّه وهماً وجودياً بل ضرورياً يمكننا من تحقيق طموحاتنا، حتى الانتحار ينطوي على إيمان بأننا لن نعاقب على أفعالنا، وأنه من الأفضل أن تكون ميتاً من أن تكون على قيد الحياة، ونظراً لأننا لا نستطيع أن نعرف ما إذا كان هذا صحيحاً، ويعد هذا على أقل تقدير نوعاً من المقامرة، ومع ذلك، فإنه يمكن التنبؤ بالحياة معظم الوقت، غير أنها إذا توقفت عن أن تكون كذلك، فإن عالمنا المحمل بالقيم قد يتفكك، ونفقد القدرة على أن نكون ما نريده، وجودياً فإننا مصابون بصدمة بسبب العشوائية، والصدفة، والأذى غير المتوقع، هذه الأمور تذكير لنا أن مكاننا في هذا الكون غير مؤكد وعابر.

سواء أكانت هذه الصدمة مفاجئة أم نتيجة سياق معروف، فلا يمكن استيعابها بسهولة، بل نتعطل أو نلجأ إلى أن نلوم أنفسنا، ونتعثر في اليأس.

لكن مثل هذا الانهيار ينطوي على فرصة وهي تبني نظرة أوسع للوجود، وإعادة النظر في بعض معتقداتنا السابقة الراسخة، والتي ثبتت أنها خاطئة أو غير مكتملة. تمتلك أوقات الأزمات، والصدمات، والكوارث، ميزة كونها تصحيحية، ويتمثل ذلك في منحنا فرصة مراجعة حياتنا وإعادة بنائها، وهذه منحة اليأس لنا، إنه يمنحنا منظوراً مختلفاً، مع إحساس بالتواضع وأيضاً مع جذور أقوى في الحياة، كما لو أنه يجبرنا على الحفر بشكل أعمق، لذلك من المهم للغاية أن نغتنم مثل هذه الفرص بدلاً من الاستسلام والنكوص إلى الأوضاع السابقة، ووجهات النظر الناقصة عن العالم.

تمرين

1. اسأل نفسك بأي طريقة تعد نفسك فعلاً في العالم، ماهي المهارات البدنية التي لديك؟ (فكر في المهارات الأساسية، مثل المشي، والتحدث، وكذلك المهارات

- الأكثر تعقيداً، مثل الكتابة، أو التزلج، أو السباحة)، ما الذي يمنحك الرضي في الكيفية التي تستخدم فيها جسدك بتناغم مع المحيط حولك؟
2. الآن صف لنفسك الطريقة التي تخلق فيها قيمة مع الآخرين، ما هو دورك فيما يتعلق بالآخرين، وكيف تمنح الإنسانية قيمة مضافة؟
3. ما الذي يسبب الشعور بقيمة-الذات؟ كيف أثبتت لنفسك أنك إنسانٌ مستقل ذوا قيمة؟ كيف تعيش بطريقة يمكن فيها أن تعدّ أنك شخص يستحق الاحترام؟
4. أخيراً، اسأل نفسك ما هو الغرض من حياتك، ما الذي تهدف إلى إنجازه عند وصولك لنهاية حياتك؟ كيف سيؤدي وجودك إلى اختلاف ولو بسيط في العالم؟

المفارقة والحيرة/ المعضلة في العالم الروحاني

إنَّ المفارقة في العالم الروحي تتمثل في إدراك أنه لا يوجد مخطط كلي يجهزنا لأن نتفاعل بصلاية أكبر في حياتنا الخاصة، ويحفزنا في الوقت نفسه على صنع نظامنا الأخلاقي الخاص بنا من أجل جعل حياتنا ذات معنى.

المعضلة غير القابلة للحل هي أنه على الرغم من أننا قد نقبل نسبية الوجود، فإننا نستمر في البحث عن معنى مطلق وغاية قصوى.

لذا فإن السؤال الأساسي الذي يتعامل معه العميل في هذا البعد هو: كيف يفترض بي أن أعيش؟

غالبًا ما يتم التهرب وإنكار حقيقة نسبية القيم عن طريق :

- تبني نسق معتقدي قد يوفر إجابات بالجملة لما زقنا جميعها.
- التفكير القائم على الأمنيات (على سبيل المثال التظاهر أن الناس جميعهم جيّدون، أو أن كل شيء سيكون على ما يرام في النهاية حتى دون أن نفعل أي

شيء حياله.

● اليأس والعجز.

● مع تفكير أو دونه، يُعزى ما هو جيد كله إلى جانب واحد من الكون، وما هو سيئ كله للجانب الآخر، (أي من خلال رؤية بعض الناس رائعين والآخرين شريرين).

إنَّ إنكار العضلات في العالم الروحاني يؤدي دائماً إلى الارتباك، والذي قد نشعر به إما كأزمة حادة، أو كأوجاع غير واضحة مستمرة، أو شعور بالاضطراب، ومن الصعب الاعتقاد أنه من الضروري علينا أن نفكر في العالم الروحاني. قدرتنا على الوعي، وخاصة الوعي بمفارقات الوجود، تخلق مركز الجاذبية لدينا، قد لا يكون للحياة معنى، لكنها تُعاش بشكل أفضل عندما نتمكن من إيجاد المعنى والغرض منها.

في أوقات الاضطراب يطرح الناس نوعاً من الأسئلة على أنفسهم ومعالجيتهم، وتمثل بـ:

مكتبة
t.me/soramnqraa

● لماذا أنا؟

● هل أعاقب على خطأ قمت به؟

● هل أنا شخص سيئ إذا استمر حدوث الأشياء السيئة لي؟

● هل يوجد أي معنى أو مغزى للحياة إذا شعرت أنني لا أستطيع التحكم فيها أو عندما يبدو القدر متقلباً وغير موثوق به؟

● هل توجد أي طرق يمكنني من خلالها أن أتوافق مع القدر أو مع الكون، والتي تمكنني من تجاوز هذا الرهبة؟

هذه كلها أسئلة فلسفية تتطلب تفكيراً دقيقاً بدلاً من إجابات سريعة.

العمل مع العالم الروحاني

لم تستطع «أماندا» أن تفهم سبب استمرارها في مواجهة الكثير من الصعوبات في حياتها، اعتقدت أنها عاشت حياة مثالية، لكن لم تكافأ إلا بالمصائب الجسيمة، انفصل والداها عندما كانت على وشك الدخول إلى الجامعة، مما أدى إلى إفساد متعتها في البحث عن طريقة تتباعد فيها عن المعارك التي كانت تحدث بين والدَيها عندما كانت في المنزل، كانت تتوسط دائماً في صراعاتهما، كونها الطفلة الوحيدة، أعطاهما ذلك هدفاً في إبقائهما معاً، لقد حاولت أن تكون منصفة لكل منهما، على الرغم من أنها كانت ترى أنهما طفوليان للغاية في سلوكهما، كانت والدتها تخدع نفسها من خلال قيامها بعلاقة مع رجل ثري كان يستمتع معها قليلاً، وبعد أن انفصلت عن أبيها تركها على الفور، كانت لوالدها كرد فعل انتقامي، علاقة غرامية مع امرأة شابة بالكاد أكبر من «أماندا»، وانتهى به الأمر إلى الزواج من هذه المرأة، ربما لأنه لم يستطع التفكير في أي طريقة أخرى لإنهاء العلاقة، لم يكن سعيداً أبداً منذ زواجه، وقد جاء إلى «أماندا» من أجل أن توأسيه، لم تكن والدتها تتحدث معه، وكانت «أماندا» قد سئمت حقاً من «غرائزهما الغبية» كما أسمتها. لقد كونت وجهة نظر هي أن وجود آباء غير مسؤولين يعد بؤساً كبيراً، مما أدى إلى هجر صديقها المقرب لها؛ لأنه اعتقد أنها قريبة بشكل أكثر مما ينبغي من والدها، اعتقدت أن هذا كان سلوكاً طفولياً للغاية من جانبها؛ لأن ما كانت تفعله كله هو محاولة إصلاح زواج والدَيها، لقد جاءت لأخذ استشارة من المرشد في الجامعة؛ لأنها أرادت أن تفهم سبب نحسها مع مثل والدَيين حمقى وصديق غبي.

بعد جلستين، قررت ترتيب لقاء لوالدَيها دون أن يدركا أن هذا ما كانت تفعله، وقد دعت كلاً منهما في التاريخ نفسه دون أن يعرفا، لقد ابتعدت سريعاً من خلال دراجة نارية، وانتظرت بالقرب من المطعم حيث كان والداها مجتمعين، وحاولت التجسس عليهما لمعرفة ما إذا كانا يتحدثان مع بعضهما البعض، رأى والداها أن سيارة الإسعاف تنقل شخصاً إلى المستشفى أصيب بحادث عند عبوره الشارع المقابل للمطعم، لكنهما لم يدركا أن ابنتهما هي التي تعرضت للتو للحادث، أمضت «أماندا» عدة أسابيع في

المستشفى، وعادت إلى أخذ المشورة بعد عدة أشهر، لأنها أصيبت بجروح خطيرة، بما في ذلك ساق مكسورة وضلع مكسور، كانت تفكر في هذا البؤس الذي في حياتها، وتساءلت عما إذا كان يوجد إله يتدخل في هذا كله، لم تعد متأكدة بعد الآن من أنها كانت دائماً تقوم بالصواب، وبدأت في الاعتقاد أن العكس ربما كان صحيحاً، وأنها تُعاقب على التدخل في حياة والديها، لم يطمئنها مستشارها في هذه النقطة، ولا أنها كانت في الحقيقة مثالية ولم تستحق هذا المصير، بدلاً من ذلك ساعدها على التفكير في الطريقة، التي حدث فيها كل هذه الأحداث. وساعدها على توضيح كيفية تأثير أفعالها وتدخلاتها على الموقف، كان من الواضح لأماندا أن تجولها عبر الطريق من المطعم قد أدى مباشرة إلى الحادث؛ لأنها توقفت أكثر من مرة في الطريق؛ إذ كانت تراقب والديها داخل المطعم، تقبلت أن سلوكها الخطير تسبب في الحادث، على الرغم من أن سائق الدراجات النارية قد حمل المسؤولية من قِبَل الشرطة، وكان في الواقع قد تجاوز السرعة المحددة، وبعد التأمل، كان يمكن لها أن ترى أنه يوجد سببٌ مزدوجٌ للحادث، وأنَّ الحوادث غالباً ما تحدث عندما تحدث عدة أشياء خاطئة في الوقت نفسه، أصبحت قلقة بشأن مصير سائق الدراجة النارية، لأن رخصة القيادة قد سحبت منه وشعرت، والآن شعرت بالذنب لإيذائه، وقد أدى انشغالها بهذه القضايا الأخلاقية كلها إلى اهتمامها بالأخلاقيات، والقراءة قليلاً عنها، بدأت تتساءل عن تدخلها في زواج والديها، وحكمها على سلوكهما السيئ، لكنها بدأت أيضاً تتساءل عن الأسلوب الذي تتعامل به الحياة، وأنه كان في الحقيقة ينطوي على حظ كبير؛ لأنه دائماً ما توجد فرصٌ جديدة للتصالح مع أخطاء المرء.

تعليق

استفادت «أماندا» بشكل كبير من المشورة خلال هذه الأشهر الصعبة، واستخدمتها لتشكيل نظرة أخلاقية أوضح وعن المغزى، والمغزى والمعنى من الحياة، شعرت كما لو أنَّ الفرصة قد قدمت نفسها لها من أجل أن تفهم ما الخطأ في الطريقة التي تعاملت بها مع والديها، ومع صديقها، بدأت في تجربة طرق مختلفة للتفكير والتصرف، ووجدت أنها كانت مفيدة؛ لأنها بدأت في كسب الكثير من الأصدقاء الجدد الذين لديهم

اهتمامات مماثلة، أصبحت أكثر ابتعادًا عن والدَيْها، وسرعان ما شعرت بذلك كنوع من التحرر، وقالت كأنها بدأت للتو في عيش حياتها الخاصة بدلًا من حياتها.

نقاط رئيسة

- تتمثل قيمة العلاج الوجودي في مدى قدرة العملاء على اكتشاف الطريقة التي يرغبون في العيش بها.
- في الأغلب يُتَعامل في العلاج مع البعد الروحي بشكل غير مباشر، وذلك من خلال أن يعيد العميل تقييم ما هو مهم له في الواقع.
- المرحلة العمرية التي يكون فيها الشخص تقوده الى تقدير نواحٍ مختلفة من الحياة، وفهم الحكمة بشكل مختلف.
- في العلاج، الهدف دائمًا هو مساعدة الشخص في الحصول على أوضح رؤية لحياته، ولكن في بعض الأحيان يكون من الأفضل أن يستمر شعور الشخص بأنه يحصل على دعم لفترة من الوقت دون تعجل، إنه مقياس لمهاراتنا لمعرفة الوقت المناسب لهذا الأمر.
- لا يمكننا أبدًا أن نكون متأكدين عن الموضع الذي يمنحنا معنى ومغزى لحياتنا، بل إن البحث عن المعنى بدلًا من البحث عن تخفيف الأعراض أو السعادة يمكن أن يكون هدفًا مفيدًا للعلاج.
- في العالم الروحاني، تزداد شدة المفارقة على الشخص، في كونه حرًا ومقيّدًا، وكونه بين الحياة والموت، وكونه وحيدًا ومع الآخرين، بين كونه وُجِدَ دون اختيار منه في عالم عبثي، وبين القدرة على إيجاد معنى لذلك.

يلخص الجدول 6.1 الأبعاد الأربعة التي نُوقشت في هذا الفصل

العالم	المادي	الاجتماعي	الشخصي	الروحاني
المادي:	الطبيعة:	الأشياء:	الجسد:	الكون:
	الحياة/والموت	المتعة/والألم	الصحة/والمرض	التماسك/الفوضى
الاجتماعي:	المجتمع:	الآخرون:	الأنَا:	الثقافة:
	الحب/والكره	السيطرة/الخضوع	القبول والرفض	الانتماء/العزلة
الشخصي:	الشخص:	أنا:	الذات:	الوعي:
	الهوية/الحرية	الكمال/النقص	الاستقامة/ الانحلال	الثقة/الارتباك
الروحي:	الخلود:	الأفكار:	الروح:	الضمير
	الخير/الشر	الحق/الباطل	المعنى/العشبية	الصواب/الخطأ

الجدول 6.1 نظرة عامة على الصراعات والتحديات والمفارقات للأبعاد الأربعة

محتويات على الشبكة

- مقابلة مع «سو مارشال»، حول خبرتها، والتحديات، والتعلم كعميل علاج وجودي.
- فيديو «إيمي ديورزن» حول كيفية العمل مع الأحلام باستخدام الأبعاد الأربعة للواقع.
- قد ترغب أيضًا في مراجعة المقابلة في الفصل الرابع، التي توضح الاستقصاء الفينومينولوجي، أما الإتجاه والبحث عن المغزى والوجهة، يوضحه مأزق أدريان في هذا الفصل.

الفصل السابع

إجراءات العلاج الوجودي

«نحن نُولَدُ -إذا جاز التعبير- مرتين؛ نُولَدُ في الوجود وفي الحياة، نُولَدُ ككائن بشريّ، وكإنسان».

جان جاك روسو

كما أن هناك العديد من المشكلات المتنوعة فإن هناك عملاء مختلفين وكما أن هناك العديد من المعالجين المختلفين فإن هناك جلسات علاجية مختلفة، وفي الوقت ذاته، هناك العديد من أوجه التشابه التي تُوحِّدُ العملاء من ناحية استجابتهم لعملية العلاج، هذا هو ما سننظر إليه في هذا الفصل، سننظر في العوامل التي تُؤثِّرُ على الإجراءات، وكيف يُمكنُ أن يُساعدنا مزيد من المعرفة عن التفاعل العلاجي في القيام بالعلاج بشكل أفضل، سنرى أيضًا كيف تُؤثِّرُ هذه الأمور كلّها على المعالجين، بقدر تأثيرها على العملاء.

العلاج الوجودي بوصفه سرّذًا قصصيًا

على أبسط المستويات؛ فَإِنَّ المعالج والعميل مجرد شخصين يجلسان معًا في غرفة، ويتحدثان ويرويان قصصًا لبعضهما البعض، يروي العملاء قصة حياتهم، مع التركيز على ما هو مهم بالنسبة إليهم، وكيف أصبحوا الشخص الذي هم عليه الآن، غالبًا ما تكون قصصهم فيها فجوات، في الوقت على سبيل المثال؛ حيث يبدو أن بعض فترات حياتهم قد تم نسيانها، وفي المعنى: يبدو أن أحداثًا مهمة مثل وفاة

أحد الوالدين مرّت دون انتباه، يقوم المعالج بحكاية القصة بناء على فهمه لعالم العميل، و بحيث يحاول المعالج خلق علاقة بين العميل وعالمه ومحاولة فهمه، إن تجربة المعالج الحياتية واهتماماته الوجودية ستنفذ حتما في هذه القصص، وهذا يجب مراقبته ووضعه بين قوسين.

نَوَدُّ جميعاً أن نَرَوِيَ القصص ونَسْتَمع إليها، هذه هي الطريقة التي نتعلق بها ببعضنا البعض، بعض القصص التي نرويها من أجل الترفيه، بعضها من أجل الحصول على نظرة ثاقبة، بعضها من أجل أن نتذكر، ولكنها جميعها من أجل المشاركة والوصول إلى فهم مشترك لأحداث الحياة، ينبغي أن يفهم المعالج أنه باختلاف العملاء والمجتمعات الثقافية فإن لديهم أنماطاً سردية مختلفة، وطرائق مختلفة لرؤية القصص، الأمر متروك لنا كمعالجين لتتذكر هذا التنوع، وتذكر أيضاً أن القصص تتغير في روايتها، وأن الأحداث التي تحدث عنها يُمكنُ النظر إليها من زوايا مختلفة، وأنها قابلة للتطور؛ فالمعالجون لا يُحدّدون الطريقة الصحيحة لرواية قصة.

مهمتنا كمعالجين ليست في صياغة القصة الحالية، أو تغييرها وإيجاد قصة أخرى تتناسبها، يمكن فهم المهمة بشكل أفضل من خلال تغيير صيغة الاسم «قصة» إلى الفعل «يَقُصُّ»، بطريقة ماثلة كما قلنا في «الذات». ما يفعله المعالج والعميل معاً هو إعادة قص تجربة العميل، بحيث يمكن التفكير في احتمالات جديدة، ويمكن كذلك كشف وتبني معاني بديلة، إنه يتعلق بالقدرة على صنع السرد وتفكيكه، ويَطْوِي على اكتشاف أن الحياة دِيْنَامِيَّةٌ، وأن الحياة هي التغيير، بحيث تكون قصة واحدة طريقة جيدة لفهم الأحداث في الحاضر، ولكن ليس في غضون عام، في غضون عام واحد، أو حتى مجرد غد، فإن المعلومات الجديدة التي جمعناها تتطلب منا تغيير القصة لتشمل الحقائق البارزة التي نعرفها الآن، والتي تعتبر مهمة، تحدث «هوسرل» عن هذا وأسماءه بـ «الرد الماهوي»، والذي يتكون من التفكير بشكل منهجي في جوهر الأشياء في وعينا والاستمرار في النفاذ من سطحها الخارجي

لمحاولة الحصول على صورة أكثر وضوحًا طوال الوقت، وأشار إلى أن الأشياء تصل إلينا تحت العديد من الظلال والجوانب المختلفة، إن النظر إلى شيء ما من اتجاهات مختلفة يخلق وجهة نظر مختلفة، علينا أن نتجول في المنزل لاكتشاف كيف يبدو بالأبعاد الثلاثة، وعلينا كذلك أن نذهب إلى الداخل في كل غرفة، وبالمثل تتغير الأمور مع مرور الوقت، إنها ليست ثابتة، سيكون هذا المنزل مختلفًا اليوم عما كان عليه بالأمس، الطبيعة ليست هي نفسها في دقيقتين متتاليتين، إنه في حركة دائمة، وكذلك الناس وقصصهم: إنَّها دائمة الجريان، التغير هو الحالة الطبيعية، ويستغرق منا جهدًا لمخالفة هذه الطبيعة.

إن العمل مع شخص آخر في العثور على جوهر القصة وتتبع سماتها المتغيرة مع مرور الوقت يعد إجراءً مُهمًّا ورائعًا، لأنه يعتمد على الثقة في شخص آخر وهو «المعالج» بحيث يمكن التفكير عن البدائل دون خوف من أن يفرض المعالج قصته الخاصة على العميل، وَيَقَيِّدَ استقلاله الناشئ.

إنه يتعلق بمفارقة اختيار مسار للعمل واحتمالاته مع الإدراك في الوقت نفسه أنَّ معرفة الفرد تكون جزئية فقط، وَيَتَعَلَّقُ أيضًا باكتشاف أننا قادرون على التعرف على أنفسنا وحياتنا أكثر مما كنا نعتقد، وأن ندرك الأساليب التي نتحرك بها ونتغير باستمرار.

العمل الفينومينولوجي: الفينومينولوجيا والرد الماهوي

لقد رأينا في الفصول السابقة كيف أنَّ الرد الفينومينولوجي يُسَاعِدُ المعالجين على أن يكونوا على دراية بأهمية مراقبة عملية التفاعل بينهم وبين العميل، باختصار، ينطوي التركيز في الرد الفينومينولوجي، على:

1. إعمال العقل: التركيز على عملية الإدراك.

2. التعليق: تعليق إفتراضاتنا.

3. الوصف بدلاً من التفسير.
4. التكافؤ: أن تملك عقلاً مُنْفَتِحًا وَانْتِبَاهًا مُتَوَازِنًا.
5. الأفقية: الوعي بالسياق والمشهد.
6. التحقق: العودة للخبرة الحقيقية، والتحقق من النتائج التي توصلنا إليها مرارًا وتكرارًا.

مع استمرار العلاج والبدء في جمع المعلومات من خلال الطريقة الفينومينولوجية، نحتاج إلى الانتباه إلى اتجاه وشكل المعلومات التي جمعناها، يتم ذلك عن طريق تطبيق الرد الماهوي، باختصار ينطوي التركيز في الرد الماهوي، على:

- إعمال العقل: التركيز على مواضيع إدراكنا.
- الإشارة إلى أن الأشياء تصل إلينا تحت العديد من الظلال والمظاهر المختلفة.
- نحن نصل إلى فهمنا البَدَيِّي للأشياء عبر: رؤية الجوهر.
- أن نتذكر أن الأشياء تشكلت جينيا، فهي ليست ثابتة، ولكن دينامية، وتتغير مع مرور الوقت.
- نحن نبحت عن الكليات خلف السمات والخصائص الظاهرة لشيء ما.

نقاط رئيسية:

- تختلف القصص باختلاف من يرويها.
- من خلال الحضور والتوضيح والتحقق، يُسَاعِدُ المعالج العميل على فهم حياته بطرائق مختلفة.
- هناك أكثر من طريقة لفهم أحداث الحياة.
- من المهم استكشاف الأشياء من عدة جوانب، وأن نكون مدركين للتغيرات

التي تحدث مع الوقت.

- نصل الى إدراك أننا نستطيع تغيير حياتنا وقصصنا باستمرار.

تأثير الإطار وسياق العلاج

بالمعنى الأوسع، الإطار أو الحدود هي عبارة عن خط يُحدِّد أين يتوقف شيء ما ويبدأ شيء آخر، الإطار المحيط باللوحة يخبر المشاهد أين تتوقف اللوحة ويبدأ الجدار، وغالبًا ما يكون له شكل مغاير، وفي حين أن الحدود بين الأشياء المادية - غالبًا ما تكون واضحة، فإن الحدود بين الناس أقل وضوحًا بكثير، - وغالبًا ما تكون مطاطية، ومع ذلك، لا يمكن أن ينجح العلاج إلا إذا كان المعالج والعميل واضحين بشأن أدوارهما، إن مهمة المعالج هي أن يظل مُعالجًا، وأن يكون قريبًا للعميل في فهمه لحياته، ومع ذلك، فإننا نعلم أن الأشخاص لا ينمون في حدود غير مناسبة أو غير آمنة، وكل جلسة ستجلب مجموعة مختلفة من الحدود، مما سيحدث فرقًا في جودة العمل.

هناك ثلاثة مؤثرات تؤثر على العلاقة العلاجية وتعطيها سماتها الخاصة:

1. ما يجلبه العميل: يشمل ذلك: تاريخ العميل، ماله، مخاوفه بشأن المستقبل، توقعاتهم من العلاج والمعالج، قد يؤدي تحيز العميل أيضًا إلى ردود فعل محددة لدى المعالج.
2. ما يجلبه المعالج: يتضمن ذلك: التاريخ الشخصي للمعالج وتطلعاته إضافة إلى خلفيته النظرية، قد يؤثر أيضًا تحيزهم على العميل بطرائق معينة.
3. سمات سياق العلاج: وهذا يشمل:

- البيئة المهنية: سيتخذ العلاج في عيادة الطبيب خصائص مختلفة بحسب البيئة التي تجري فيه، على سبيل المثال: هل هو في جمعيات الكحوليين، أو كونه ممارسة فردية خاصة، حتى لو كان المعالج

والعميل متساويين.

● تأثير تكلفة العلاج.

● المكان والديكور والتصميم: ما إذا كانت غرفة مخصصة في منزل خاص، أو غرفة متعددة الأغراض في بيئة مؤسسية.

● الوقت الذي تُعقد فيه الجلسات: ستكون الجلسة في الساعة 8 صباحًا مختلفة عن جلسة مع الشخص نفسه في المكان ذاته الساعة 8 مساءً، من الصعب على بعض العملاء الحضور للعلاج في بداية اليوم.

ولهذه الأسباب أيضًا؛ فإننا ننظر إلى التقييم النفسي في كونه مجرد انطباع عن العلاقة -لا أكثر- شعر به شخص ما، في وقت ما، وفي مكان ما. ولا بد أن نحذر من القفز إلى الاستنتاجات ويعتبر جانبًا مهمًا للغاية في حدود إطارنا العلاجي، وهذا يعتبر الأمر الأكثر أهمية في ضوء فهمنا الفينومينولوجي بأن الأمور تصل إلى الوضوح الكامل عندما تعطى فرصة بأن نراها من زوايا متعددة، وتنمو مع مرور الوقت.

تمرين

تأثير البيئة على العلاج

املاً الجدول (7.1) وفكر بالإجابات، وكيف تؤثر على طبيعة العمل في كل وضع. «الإحالة» تعني: كيف وصل العميل إلى المؤسسة. «الدفع» يعني: ما إذا كان هناك دفع، وكم؟ ومن يدفع ومن يقرر؟ تُشير «الخصوصية» إلى من هو الملزم قانونًا لمعرفة ما يقال في الجلسات، «المشكلة» تعني: ما يأتي به العميل إلى العلاج للحديث عنه، «مدة العقد» هي: عدد الجلسات المفترض أن تكون مطلوبة، الأشياء المعروضة في العمود الأيمن، والمشكلات الموجودة في الجزء العلوي من المخطط مجرد أمثلة، هناك أكثر من ذلك بكثير، تم الانتهاء من الصف الأول فقط.

تأثير الأوضاع المحيطة على العلاج

مدة العقد	المشكلة	السرية	التكاليف	التحويل	
من 6 إلى 12 جلسة	عامة وعادة ليست مزمنة	ضمن فريق الرعاية الأولية.	لا يوجد.	بواسطة الدكتور في العيادة.	عيادة عامة/ برنامج الوصول المحسن إلى العلاجات النفسية IAPT
					منظمة الكحوليين
					السجن
					مركز المفقودين
					عيادة خاصة

جدول 7.1 تأثير الأوضاع المحيطة على العلاج.

نقاط رئيسية:

- على أقل تقدير، سياق العلاج يؤثر إما على العلاج، أو على المعالج، أو على العميل.
- من المهم تتبع إطار وحدود العلاج، إذا أردنا أن نكون واضحين حول الكيفية التي نُؤثر فيها على العميل.
- يجب أن نتذكر تأجيل الحكم حول أسلوب العميل في تواجده في العالم؛ حتى يكون لدينا متسع من الوقت للنظر فيه من جميع الزوايا.

اللقاء، التقييم، التشخيص

يبدأ العلاج قبل أن يجتمع الطرفان للمرة الأولى؛ بالنسبة للعملاء، عندما يبدوون في طرح أسئلة على أنفسهم حول حياتهم، يبدأ علاجهم حتى قبل أن يعثروا على معالج في اللحظة التي يُفكِّرون فيها في أي شيء يريدون، وكيف يُمكن أن يُحقِّقوه، إنَّ قرار اتخاذ قرار العلاج بحد ذاته وإيجاد معالج هو جزء من العلاج، ويُحدِّث فرقاً

كبيرًا في إطار العمل الذهني.

بالنسبة للمعالج؛ يبدأ العلاج عندما نسأل أنفسنا عما يمكن أن نتوقع إنجازه، هذه هي بداية ما أطلق عليه هوسرل «الرد المتجاوزي»، والذي ستتكلم عنه أكثر في وقت لاحق.

نقرب من الجلسة الأولى، نقرب تدريجيًا إلى تفكير العملاء في الكيفية التي قد يدركون أو يستقبلون بها من قبل المعالج، سيتساءل العملاء عما إذا كان يتعين عليهم قول الأشياء التي يحتفظون بها لأنفسهم، على الرغم من أنهم قد يكونون قريبين من اليأس، فهم يملكون أيضًا بعض الأمل في أن قدومهم إلى العلاج سيحدث فرقًا نحو الأفضل. بأحد المعاني المهمة يعتبر هذا اليأس منحة، إنه ما يرجح كفة أن ينتقل الشخص من الوضع المعتاد في عدم القيام بشيء إلى عمل شيء حيال مشكلته، وهذا ما حفّزهم إلى طرح الأسئلة، والقيام بشيء لتحسين حياتهم، وقبل كل شيء، يعرف العملاء أنهم لن يتحدثوا فقط عن القضايا الصعبة، ولكنهم يعرفون أيضًا أنهم سيتحدثون إلى شخص آخر يَمْنَحُهم اهتمامه الكامل، هذا ليس شيئًا نحصل عليه عادة من شخص آخر، ويمكن أن يكون مُخِيفًا وجذابًا في الوقت نفسه، سيتساءل المعالجون من جانبهم أيضًا عن الكيفية التي سيتفاهم بها الاثنان، ومع كل عميل جديد، يتم إنشاء علاقة جديدة تمامًا، ولا يمكننا على الإطلاق أن ننظر للعلاقة العلاجية كأمر ثابت أو مسلم به، لكل علاقة علاجية دينامية مختلفة، يكتشف كل معالج قدرات جديدة وبقع عمياء جديدة عند العمل مع كل عميل جديد، وغالبًا في كل جلسة جديدة أيضًا، الوعي بهذا هو جزء من الرد المتجاوز للوعي اللحظي.

ومن المفارقات، أنه كلما زادت التجربة التي يتمتع بها المعالج، قلَّت إمكانية أن يتذكر كيف كانت الجلسة الأولى للعميل، وقد تكون هذه هي المرة الأولى التي يرى فيها عميل معالجًا، ولكن بالنسبة لهذا المعالج، قد تكون هذه هي المرة الثانية التي يرى فيها عميلًا في أول جلسة، يحتاج المعالجون ذوو الخبرة إلى أن يتذكروا هذا،

يستغرق الأمر بضع لحظات من التحضير لتستعد للعميل الجديد؛ لأنه يمكن قول الشيء نفسه عند رؤية أي عميل، ما دام أنَّ إحساس أي عميل هو إحساس عميل جديد، سواء أكانت جلسته الأولى أم لا.

تمرين

الاستعداد للجلسة

حاول أن تتذكر (أو تخيل) في المرة الأولى التي ذهبتَ فيها إلى معالج:

- ما الذي فكرت وشعرت به قبل وصولك إلى غرفة الاستشارات؟
- وبعد ذلك؟
- ماذا توقعت؟
- كيف كانت تجربتك؟
- لماذا عدت؟
- ماذا كانت شكوكك؟

يقول «كوهن» (1997م) إن التقييم في العلاج النفسي الوجودي غير ممكن؛ لأنه لا يوجد شيء لتقييمه، ومضى قائلاً إن «العميل الذي تقابله هو العميل الذي يقابلك» (ص 33)، والذي يعنيه أن السمة التي تتميز بها كل جلسة تتعلق بالوقت والمكان الذي تمت فيه، وأن أي تعميم لها سيتسبب بتشتيتنا عن إنشاء علاقة علاجية، أي تقييم للعلاج يعتبر حتمًا مشبعًا بسمات المقيّم -وعلى الأرجح- بطرائق ليسوا مدركين لها، وغالبًا ما يجد المعالجون الوجوديون الذين يعملون في البيئات التي يتلقون فيها بشكل منتظم تقييمات عن عملائهم المستقبلين؛ حيث يجدون تباينًا بين وصف العميل في التقييم، وبين تصورهم الخاص للعميل نفسه، ومع ذلك حتى عندما لا يكون هناك تقييم رسمي، لا يزال هناك بعض التقييم غير الرسمي، بمجرد أن يلتقي شخصان، خاصة في علاقة علاجية، سيحاولون الحصول على

مقياس للشخص الآخر ومقياس كيفية تطور العلاقة، هذه علاقة متبادلة، وستطور على مدار الأسابيع والأشهر، وبطريقة ما؛ فإن هذا التفهم والتقييم المتبادل والمتغير يعتبر مركز العلاقة، والذي يسمح بحدوث التغير.

على الرغم من أن معظم المعالجين الوجوديين يرون أن التقييم الرسمي غير ممكن، فإنّ المعالجين الوجوديين والاستشاريين النفسيين الوجوديين الذين يعملون في وكالات متعددة التخصصات، يحتاجون إلى إيجاد طريقة للتحدث بشكل احترافي لزملائهم عن عملهم وفي هذه الحالات، سوف يكتبون صياغة حالة العميل بناءً على مبادئ الفينومينولوجي، وهي:

- أن يبقوا وصفين قدر الإمكان.
- أن يُركّزوا على الطريقة التي يتعامل بها العميل مع القضايا الوجودية، المتمثلة في الحرية والمسؤولية في اللحظات الحرجة في حياتهم مع أمثلة.
- إعطاء فهم واضح لـ «لماذا الآن؟».
- التوصل إلى اتفاق مع العميل حول القضايا التي يتعين العمل عليها، والتزام العملاء بالعلاج والعقد المبرم.
- أن يكون لديك عنصر لتقييم المخاطر.
- التعليق على العلاقة بين المعالج والعميل.

قد يُستخدم النهج الأكثر رسمية والطريقة المنهجية لتحليل الوجودي الهيكلي (SEA) (ديرزن، 2014م):

- سوف ينظر النهج الهيكلي المقتن في العوالم الأربعة بشكل منهجي، ويستكشف كيفية وضع العميل في كل مستوى، وما هي توتراتهم الخاصة، والمعضلات أو الترسبات، والتصلب على كل مستوى.
- (SEA) يُؤخذُ أيضًا في الاعتبار كيف يتم وضع العميل في الوقت، فيما يتعلق بالماضي والحاضر والمستقبل والزمن بشكل عام.

- علاوة على ذلك، يستخدم بوصلة المشاعر لاستكشاف كيف يتحرك العمل في العالم من حيث قيمه، وكذلك مخاوفه من فقدان ما هو مهم له.

صياغة حالة وجوديًا

«آني» بحثت عن الخدمة من تلقاء نفسها، بناءً على نصيحة الطبيب العام من أجل الغضب والاكتئاب وتفاقم مشاعر اليأس، كانت تبلغ من العمر 39 عامًا، وأمًا عزباء لابنة تبلغ من العمر 13 عامًا، بعد وفاة والدتها من السرطان عندما كانت في الرابعة من عمرها، وتلك التجارب المبكرة تركتها يائسة في أن يكون هناك أحد ما بحاجة لها، تحدثت عن أنها كانت تعود من الحضانة في وقت متأخر لعدم وجود من يقلها، وأنها تلعب معظم الوقت بمفردها، وأنه غالبًا ما يتم نسيانها في هدايا أعياد الميلاد، على الرغم من هذه التحديات أو لربما بسببها؛ أصبحت آني مصممة على جعل نفسها مفيدة، تقبلُ العمل الشاق والمسؤولية عن طيب خاطر، ساعدت آني زوجة أبيها على رعاية شقيقها وأختها الجديدة، التي تميزت في المدرسة، وغالبًا ما تضحي بالصدقات، أن تكون مفيدًا للآخرين أضحي بديلًا لها عن احتياجها، وعن كون وجود أحد ما في حاجتها، تزوجت في أواخر العشرينات من عمرها من رجل كان عائلًا مترددًا وبصفتها العائل الرئيسي، حافظت دائمًا على حياتها المهنية كمديرة مكتب فعالة، لكنها دائمًا ما كانت تتساءل عما إذا كانت تعمل أكثر من اللازم، مع زيادة مسؤوليات الأسرة زاد الشقاق بينها وبين زوجها أكثر، وأصبحت أكثر استياءً، بينما أصبح هو أكثر انغلاقًا وغيبًا عن المشهد، تراكمت ديون المقامرة عليه إلى حد أن سلامة الأسرة كانت على المحك، وهذا أدى به إلى ترك عش الزوجية قبل ثلاثة أشهر، كانت آني في أزمة عميقة في فهم معنى هذا، واتسمت هذه الأزمة بمشاعر القلق الغامرة التي وبَّختُ فيها نفسها بقسوة؛ كونها دمرت كل ما سعت من أجل تحقيقه، شعرت أن زواجها كان خطأ، وأنه كان ينبغي أن تعرف عن مقامرة زوجها. كانت أيضًا متزعجة من الطريقة التي أثر بها الانفصال على علاقتها

مع ابتنها المراهقة، وتحشى أن تكون عاجزة عن إصلاح تلك العلاقة المتوترة بشكل متزايد، شعرت جسدياً أن حياتها المهنية كانت متواضعة، واجتماعياً بخسارتها للأصدقاء، والذين لم تفسح لهم المجال أبداً، شخصياً أدركت أنها تحملت الكثير من المسؤولية عن الآخرين من أجل أن تجعلهم بحاجة إليها وتثبت قيمتها الذاتية، ومن الناحية الأخلاقية؛ أدركت أن نظام القيم الخاص بها والذي كان يعتمد على أن تكون مفيداً للآخرين لم يكن مفيداً لها، أدت هذه الأزمة الوجودية الجسيمة بآني إلى أن تترك العمل لمدة شهرين بعد انتهاء مدة الإجازة المرضية المدفوعة، والتي كانت لأربعة أشهر، وقد خلق هذا ضغطاً وحاجة ملحة في إدارة شؤونها، وجدت آني صعوبة في مغادرة المنزل، وكان نومها بشكل عام متقطعاً بسبب الأفكار الوسواسية حول مشكلاتها، لم تفهم كيف حدث كل شيء بشكل خاطئ، وشعرت بالعجز والوحدة والضياع، لقد حكمت على نفسها بقسوة؛ كونها أسقطت بعض هذا التوتر على ابتنها وعانت مع هذه المشاعر القوية بالذنب، إضافةً إلى كل شيء آخر، على الرغم من أنها اعتقدت أنها كانت أكبر سناً من أن تبدأ من جديد، قالت إنها لن تفكر أبداً في الانتحار، قالت: «أنا مقاتلة». مع وفاة والدها الآن وتواصلها القليل مع زوجة شقيقها وأختها، شعرت آني أنها -غالباً ما- كانت غارقة في الغضب والاستياء تجاه زوجها السابق؛ لعدم دعمه لها وابتنها بشكل أفضل، كان شعور آني بفقدانها للمعنى نتيجة فشلها في معالجة معضلة ضعفها من ناحية، وحاجتها إلى السيطرة على الآخرين من ناحية أخرى، لم تستطع أن ترى كيف كانت تُبقي الآخرين معتمدين عليها؛ لأنها افترضت خطأً أن هذه هي الطريقة الوحيدة أن تكون محبوباً، في حين أن تصميمها وقوتها قد أنقذوا حياتها في كثير من الأحيان، إلا أنهم -وبشكل متناقض- أصبحوا أيضاً سبب تعثرها، عندما سُئلت: كيف عثرت على العيادة، قالت إنه كان من غير المريح للغاية الانفتاح على رجل، لكنها شعرت بالتشجيع والسعادة، راعى المعالج أن تكون الجلسة الأولى خفيفة نوعاً ما، عندما سُئلت عما ستفعله إذا أصبح العلاج صعباً للغاية، قالت بسرعة، «لن أغادر، إذا كان هذا هو ما تعنيه».

في جلسة صياغة الحالة، ناقشت آني ومعالجها الطريق إلى الأمام، واتفقوا مبدئيًا على جلسة، على مدى اثني عشر أسبوعًا بالأسلوب الوجودي، تم الاتفاق أيضًا على أن المشكلة المتكررة المتمثلة في إنكارها لضعفها وتلبية احتياجاتها الشخصية، يجب أن تكون محور التركيز الأولي للعلاج.

فيما يتعلق بالتشخيص، على الرغم من أن المعالجين الوجوديين لا يقبلون المبادئ الطبية للتشخيص، فإنهم سيعملون دائمًا في الأوضاع التي تتطلب أو تتناول التشخيصات، وعادة ما يعملون مع العملاء الذين اعتادوا على التشخيص، حتى لو كانت تشخيصات ذاتية، -نادرًا ما- يتوافق المعالجون الوجوديون طواعية للأنشطة التشخيصية، على الرغم من أنهم في تدريبهم لديهم فرصة للتفاعل النقدي مع الفئات التشخيصية الحالية في علم النفس المرضي (ICD، DSM)، وبالتالي سيكونون على دراية تامة بالمشكلات المتعلقة بالتشخيص، وسيكونون على دراية تامة بالفئات التي يتداولها زملاؤهم، الهدف من العلاج الوجودي هو الفهم والتفاعل الفعلي مع الطريقة التي يواجه بها العميل المشكلات والصعوبات في حياتهم، بغض النظر عن كيفية تشخيصها، إن دقة أي تشخيص معطى يعتبر دائمًا ثانويًا لمعنى التشخيص بحد ذاته للعميل، ما يهم أكثر من أي شيء آخر هو كيف يفهم الفرد العالم بشكل حقيقي، ويقدر على فهم صعوباته ومن ثم تجاوزها، هذا يتطلب في كثير من الأحيان الاستعداد للذهاب لما هو أبعد من التشخيص.

نقاط رئيسية:

- سيكون التقييم الذي أجراه شخص واحد مختلفًا عن التقييم الذي أجراه آخر.
- التقييم في العلاج الوجودي متبادل، بين كل من المعالج والعميل، تقييمًا متبادلًا.
- التقييم مستمر، ويُركّز على المعنى والتفهم بدلًا من التشخيص.
- إن الوصول إلى فهم الكيفية التي يُدركُ عميلنا فيها العالم هو ما يهم.

الجلسة الأولى والتعاقد

كما قيل سابقاً، تتميز الجلسة الأولى بفحص متبادل من قبل المعالج والعميل لبعضهما البعض، يمكن ملاحظة ذلك من خلال عدد من المهام التي يتعين على المعالج القيام بها:

1. إنشاء علاقة، (أي؛ التواصل مع العميل).
2. الحصول على مقياس لكيفية تفكير العميل في نفسه وقضياه، وتعيين ما يعرفونه بالفعل، وما يرغبون في معرفته.
3. طرح السؤال «لماذا الآن؟» قد تكون المشكلات موجودة في حياة العميل لفترة طويلة، ونحن بحاجة إلى معرفة ما الذي جلبهم إلى العلاج الآن، وكلما زاد الوعي بهذا، كان من المحتمل وجود عزم على العمل.
4. اكتشاف قدرة العميل على تحدي افتراضاتهم.
5. البدء في التفكير بشكل وجودي في القضايا التي أتت بهم، أي من العوامل الأربعة أوضح أكثر من اللازم أو أقل وضوحاً؟ ما هو مستوى المسؤولية التي يشعر العميل أنه يملكها نحو حياته؟
6. مراقبة تفاعل العميل مع قصته.
7. التوصل إلى بعض الاستنتاجات المبدئية حول كيفية استمرار العمل، بما في ذلك: عدد الجلسات التي سيتم الاتفاق عليها.
8. تقرير ما إذا كانت الإحالة تعتبر الخيار الأفضل.
9. إكمال جميع المهام الإدارية اللازمة لتنظيم تسلسل العلاج والمؤسسة التي يحدث فيها.
10. اكتشاف كيف يشعر العملاء تجاه الجلسة التي أجروها للتو. من المفيد أن تسأل العميل في نهاية الجلسة الأولى: «كيف كان التحدث معي على مدار

الخمسـة والأربعين دقيقة الماضية؟» على سبيل المثال، إذا كانت قضية العميل تدور حول العلاقات مع الرجال الأكبر سنًا والمعالج هو رجل أكبر سنًا، فيمكن تعديل ذلك، «كيف كان التحدث معي، كرجل أكبر سنًا، على مدار 45 دقيقة الماضية؟» يمكن أن يكون الرد على هذا مفيدًا، النظر في الاختلافات بين الإجابات التالية التي لم يكن من الممكن الحصول عليها لو لم يتم طرح السؤال:

- «لقد كان جيدًا، لم أعتقد أنني سأكون قادرًا على الانفتاح على شخص مثلك، بسرعة».
- «حسنًا، لقد قلت إلى حد كبير كل ما اعتقدت أنني سأقوله».
- ما علاقة ذلك بمشكلكي؟ لقد جئت إلى هنا حتى تتمكن من مساعدتي في التعامل مع مشكلاتي.
- مثير، اخترتك لأنك قابلت صديقي، لكن اتضح أنك مختلف تمامًا عن الطريقة التي كنت أتوقعها.

تمرين

إنهاء الجلسة الأولى

اجلس على الكرسي الذي يجلس عليه عملاؤك، وتخيل الأمر بعد نهاية الجلسة.

1. كيف هو الأمر؟
2. ماذا تحتاج؟
3. ما الذي تستتجه؟

إنَّ الرد على الأسئلة التي تتناول كيفية إجراء العلاج، ليس مفيدًا بشكل عام، - التحدث عن النظرية أو الفلسفة الوجودية-؛ لأن هذا يمكن أن يشتت عن المهمة التي بين أيدينا، لدى العملاء الحق في معرفة ما يمكن توقعه من العلاج، وقد يكون

على الرغم من أن هذه هي الجلسة الأولى، وهي مختلفة بعض الشيء عن غيرها، فإنّ الجلسات الأخرى ستكون متشابهة من حيث إنك هنا للتحدث والتفكير في مشكلاتك المباشرة، التي تحدثت عنها اليوم، وأيضاً ماذا تريد أن تفعل في الحياة، أنا هنا للاستماع ومساعدتك في التبين والتفكير معك حول الأشياء المهمة، قد ينطوي هذا على أشياء قادمة لم تفكر فيها، أو تفضل عدم التفكير فيها، وقد تثير أيضاً أفكاراً ومشاعر صعبة.

«أن تكون في العلاج يُشبه إلى حد ما القيام بجمع قطع أحجية كبيرة للغاية، القطع خاصة بك، ولكن على الرغم من أنه ليس لديك فكرة واضحة عن الصورة التي يصنعها اللغز، أعتقد أنك تعرف ما هو أو ما تريد أن تكون، أنت بالتأكيد تعرف المزيد عن هذا أكثر مني، ما أعرفه هو الكيفية التي تتناسب فيها أحياناً أجزاء الألغاز، وحيث من المحتمل أن تتصل القطع، لذا؛ فإن ما نقوم به هنا هو جهد تعاوني، حيث ننظر إلى القطع ونرى كيف يمكن أن تتلاءم معاً، باستثناء القطع التي هي أفكارك ومشاعرك عما تأمله وتُخاف منه وترغبه، سيكون من المهم للغاية التحدث عن كل ما يتبادر إلى الذهن وعدم التردد، حتى تتمكن من حل الأشياء معاً».

العديد من المعالجين الوجوديين في العيادات الخاصة يحتاجون إلى إيجاد طريقة لعمل تعاقد واضح وصريح مع عملائهم، -غالباً ما- يتم استخدام العقود من قبل الوكالات التطوعية والقانونية، ومن الممارسات الجيدة تزويد العميل بنشرة معلومات واضحة، واستخدام عقد مكتوب يُشير إلى ما هو متوقع من العميل والمعالج، وأن يطلب من العميل التوقيع على نموذج موافقة ينص على قراءتهم وقبولهم بشروط العلاج.

يجب أن تتضمن المعلومات المقدمة للعميل:

- مؤهلات المعالج، تدريبهم، الهيئة المهنية والتأمين.
- موقع وتوقيت العلاج.
- الرسوم المستحقة وشروط الدفع المتوقعة.
- الطرائق التي سيتم بها الاتفاق على الجلسات، وإمكانية إلغائها.
- القواعد حول السرية، والإفصاح والإحالة التي ستطبق.
- بعض الإرشادات للعميل حول الكيفية القصوى للاستفادة من الجلسات.
- إجراءات الشكاوى الذي قد يستخدمه العميل في حالة وجود مشكلة لا يمكن التغلب عليها في العلاج.

الغرض من العقد هو التأكد من جميع حدود العمل وتشمل الوقت، والتكلفة، ووقت الدفع، وسياسة الغياب، والهدف أيضًا أن تكون كلها موجودة ومعروفة، ومتفق عليها من المعالج والعميل في بداية العمل، ستجد أنه من الضروري - أحيانًا - تذكير العميل بهذه الاتفاقية وهذه القواعد.

نقاط رئيسية:

- الجلسة الأولى تختلف عن بقية الجلسات.
- العقد المكتوب هو وسيلة مفيدة لتوضيح القضايا الإدارية والأخلاقية المهمة.

مدة التعاقد

نظرًا لأنه يُعتمدُ على العمل الفينومينولوجي -وهو حساس للسياق-، يمكن تكيف العلاج الوجودي ليتناسب مع الوقت المتاح.

إذا كان هناك 12 جلسة متاحة، فقد يتم النظر في الواجبات المنزلية، في شكل مشاريع قراءة أو كتابة مذكرات، أو مشاهد الأفلام بين الجلسات، ببساطة، التركيز

واستخدام الوقت المتاح بأفضل طريقة، الأهم من ذلك، أن مثل هذه الواجبات المنزلية سوف تنشأ دائماً من العمل الذي نحن بصدد فعله، ولن يتم تحديدها مسبقاً، سيتم تشجيع العميل على الاستجابة بحرية على مثل هذه الواجبات المنزلية ولن يعاقب على عدم إكماله، بدلاً من ذلك، سيكون هذا موضوعاً مهماً لاستكشاف رغبة العميل في تأكيد إرادته بطريقة ما، على الرغم من أن العلاج الطويل يمكننا من التحليل الوجودي الشامل، واسع النطاق، وبشكل عام، كلما كان العقد أقصر، زادت ضرورة التركيز على مشكلة أو مشكلتين فقط وبسبب هذا؛ قد يشبه العلاج العلاقة التدريجية، ويحدث هذا أيضاً إذا كانت الجلسات متباعدة أكثر من أسبوعين.

في كثير من الأحيان - وهذا سوف ينطبق على العلاج القصير كما على العلاج الطويل للعمل - يجد العملاء أنه من المهم كتابة قصة عن علاجهم وجعله جزءاً من العلاج، وكذلك كونه سجلاً قريباً من أنفسهم لوقت مهم في حياتهم، غالباً ما تكون مناقشة هذه القصة وسيلة جيدة في الجلسة، العلاج الوجودي مثل كل العلاج مرتبط بالوقت، ومحدود دائماً، هذا يستدعي القضايا الوجودية حول الفناء والتخلي والوحدة والاستقلالية وخيبة الأمل، ويمكن أن تكون أرضية خصبة للغاية لاستكشافات جديدة.

نقاط رئيسية:

- تعني الطبيعة المرنة للعمل الفينومينولوجي أنه يمكن تكيفها مع جميع أنواع التعاقدات.
- العلاج الوجودي يعمل بشكل جيد على المدى القصير والطويل.
- الوضوح هو الجوهر.
- حدود العلاج هي حدود وجودية طبيعية، والتي نصل إليها بالمناقشة.

العلاج الوجودي والعلاج الذهني السلوكي

يجب دائماً أن تتغير النظريات العلاجية والممارسات المستمدة منها حتى تكون

مفيدة، إذا لم يفعلوا ذلك، فإنهم يتحولون إلى مبادئ متأصلة وحرفية وعديمة الفائدة، العلاج الذهني السلوكي (CBT) بدأ من موقف علمي طبيعي بحث، ولكنه شهد تغييرات كبيرة -العقود الماضية- خاصة في نظرية والممارسة، لقد وجدت الأبحاث باستمرار أن الفئات العلاجية لا تمثل سوى 15 في المئة من القيمة العلاجية للعلاج، وأن الباقي كان مزيجًا من عوامل تعود إلى العميل وإلى العلاقة، استجاب CBT لهذا من خلال دمج عوامل النماذج العلاجية التي تؤكد على الخصائص الارتباطية بالآخرين، مقترضًا من العديد من المناهج، بما في ذلك «العلاج الوجودي»، وفي حين أن الاختلافات بين العلاج الوجودي وبين السلوكي الذهني كانت واضحة، أصبحت الآن أقل وضوحًا.

لفهم الاختلافات نحتاج إلى تذكر أصولها والمبادئ والهويات المؤسسة لها، والتي كانت في سياقات مختلفة، نشأ العلاج الوجودي من الفلسفة الأوروبية، في حين نما العلاج المعرفي السلوكي من علم النفس التجريبي البريطاني والأمريكي، يتم تأسيس العلاج الوجودي على الطبيعة الترابطية للتجربة، وأيضًا على مسؤولية الفرد عن خلق معنى شخصي للحياة، والتي تمتلئ بعدم اليقين ولها نهاية محتومة. نظرًا لأن التغيير الوجودي هو تغيير أنطولوجي وأساسي للوجود، وليس فقط من حيث لا تعد إزالة الأعراض هدفًا أساسيًا للعلاج، بينما يُمكن أن يحصل التغيير عن طريق الفهم وامتلاك خيارات للحياة في سياق عدم اليقين بتحققها، ويرفض المعالجون الوجوديون ادعاء أن تخفيف الأعراض هو هدف جيد بما فيه الكفاية، بينما يهتم CBT بكيفية معالجة المعلومات حول العالم من أجل تحقيق شعور ثابت بأنفسنا في بيئتنا الاجتماعية، ومهتم أيضًا بالأسلوب الذي يتم به استخدام تجارب الطفولة لخلق المعرفة عن أنفسنا التي تستمر إلى مرحلة البلوغ، وهو يركز على الجوانب غير العملية لهذه المعرفة، والتي يمكن أن تؤدي إلى تشوهات إدراكية.

يُعدُّ تعديل وإزالة هذه التشوهات المعرفية وعواقبها السلوكية هدفًا أساسيًا، ويتضح لنا من هذا أنه على الرغم من أنها يأتيان من خلفيات مختلفة (أي العلاج

الوجودي من «الوجود» و CBT من «الفاعل») فإن كلا هذين المنهجين يُفضّلان النظريات الدينامية والبنائية للوجود الإنساني، بمعنى أن كليهما ينظران إلى الواقع على أنه تم إنشاؤه بواسطة الفرد، بدلاً من المحدد مُسبقاً أو المعطى وراثياً، ويؤكد كلاهما على أهمية النظر في تفاعل الفرد مع بيئته، وكلاهما مهتمّان بتوليد المعنى الشخصي، وتحويل التجربة السابقة إلى تعلم للمستقبل، ولكن كل هذا يؤدي إلى اختلاف مهم، بينما التركيز في العلاج الوجودي على المعنى الذي يمكن أن يجده الشخص عبر فهم هدفه الخاص، وفي العيش من خلال القيم الجديرة بالعيش والمحددة والخاصة بالفرد برغم من أنها مشتقة من علاقته بالآخرين، وبالمقابل فإن المحور الرئيسي ل CBT هو تحديد التشوه المعرفي للفرد مع هدف أساسي في المقام الأول هو تصحيح هذا التشوه، يعتمد العلاج المعرفي السلوكي وتنوعاته العديدة دائماً على استخدام الفنيات، إن سبب الاعتراض المستمر والمترسخ على فكرة الفنيات هي أنها تهدد بجعل التفاعل العلاجي أشبه بالتدخل الآلي التلقائي، ويجرد العلاج من إنسانيته بشكل أساسي، وهو جوهر عملية العلاج، وهذا يقودنا إلى فرق آخر، إن محاولة تحديد الفرق بين الممارسة السلوكية المعرفية وبين الممارسة الوجودية من حيث عدد قليل من الإجراءات العلاجية المنفصلة يعد تفويتاً للنقطة الجوهرية، وعلى الرغم من أن التركيز يكون على التكنيك في كلاسيكيات العلاج المعرفي السلوكي، إلا أن دور «الفاعل» قد تم تخفيفه وتقليله في السنوات الأخيرة، وتم استبداله بالنماذج التي تؤكد -ليس فقط على الأبعاد العاطفية للذهن- ولكن أيضاً على الجوانب الترابطية بالآخرين في العلاج، ولا يزال الطريق طويلاً في التأكيد على أهمية الاستكشاف الفلسفي التعاوني الوجودي للحياة الإنسانية، والذي يعد في صميم العلاج الوجودي، أمثلة على العلاجات السلوكية المعرفية التي تقترب من العلاج الوجودي هي: العلاج السلوكي الجدلي (DBT)، والعلاج بالقبول والالتزام (ACT) وتقليل الإجهاد القائم على اليقظة العقلية (MBSR)، وبالرغم من أن مفهوم هذه المناهج للعلاج قد أضاف نكهة وجودية أكثر إلى CBT، إلا أنه لا تزال هناك فجوة متأصلة بينهما في أصل نظرية المعرفة، يمكن تلخيصها في أن

تركيز ال CBT وتفسيره كائن على البعد القائم للوجود، بينما يركز العلاج الوجودي على فهم وتفسير واسع للأبعاد الوجودية القائمة، وكذلك على القيم القائمة على الوجود المجرد.

التكاليف

يجد العديد من المعالجين صعوبة في مناقشة التكاليف المالية ويصعب عليهم وضع قيمة مالية على علاجهم واهتمامهم من دون الشعور بأن هذا يحط من قدر العميل، أو يعد شكلاً من أشكال استغلاله، ومع ذلك، -نظرًا لعدم وجود علاج مجاني فعلي- فإن الأموال المتداولة بين العميل والمعالج، سواء أكانت بشكل مباشر أم غير مباشر لها قيمة رمزية قوية، فهي توضح أن العلاقة هي معاملة بين شخص وآخر وتعزيز لاستمرارية العمل، كل شيء في ثقافتنا له قيمة نقدية، وهذه هي الطريقة التي نعبر فيها عن مدى أهمية شيء ما لنا، إنها ليست مشكلة وبالتالي يمكن أن نتغلب عليها، العلاج النفسي هو مهنة، وهذا يعني أن المعالج يحتاج إلى أن يكون قادرًا على كسب لقمة العيش؛ لذلك من الأهمية بمكان أن يصبح المعالجون واضحين لأنفسهم حول ما يعتقدونه في قيمتهم المالية، يجب أن يقدروا بعناية قيمة عملهم وعلاقته بمستوى معيشتهم، وعدد الساعات التي يمكنهم العمل عليها، بعد قولنا لذلك، يجب على المعالج إدارة تدفقه النقدي بطريقة لا تُشعر العملاء بأنهم مسؤولون عن الاستقرار المالي للمعالج، إذا كان المعالج غير واضح في أي من هذه الأمور، فستنعكس من خلال العمل، وسيعرض العلاج لخطر الخروج عن مساره، وإذا كانوا يتقاضون القليل جدًا لتغطية التكاليف الخاصة بهم، فسوف يشعرون بالاستياء، ويصبحون كسالى، ويسعون ربما لطريقة أخرى للتعويض من العميل، وإذا كانوا يأخذون أكثر مما يستطيع العميل تحمله، فسيستاء العميل ويغادر، أو قد يشعر المعالج بأنه ينبغي عليهم تقديم عمل جيد مقابل المال الذي يتقاضونه، والذي سيقودهم إلى تحمل المزيد من المسؤولية بالنيابة عن العميل، وبالتالي أكثر مما يعد أمرًا صحيحًا، من المهم أن يشعر العميل أن المعاملة (العلاقة) بينه

وبين المعالج عادلة ومنصفة، تُتيح الإدارة الجيدة للمدفوعات هذه العلاقة، وتحمي العميل من الشعور بالاستياء أو المديونية للمعالج.

نادرًا ما يمكن القيام بمناقشة معنى المال في الجلسة الأولى، وقد لا يظهر للنور إلا لاحقًا، ومع ذلك يجب أن يكون المعالج مُتأهبًا لإثارته، يعد المال مهمًا أيضًا؛ لأن الاستقلالية الوجودية أي: (القدرة على اتخاذ القرارات والأفعال وامتلاكها) مُرتبطة بالاستقلال الاقتصادي (القدرة على العمل وكسب عيش الفرد ودعم نفسه والمساهمة في دعم الآخرين)، ولقد وجد أحد المؤلفين أن العملاء الذين لم يدفعوا مقابل حصولهم على الاستشارة في الممارسة العامة لم يكونوا فقط أكثر عرضة للتغيب فحسب، بل كانوا أيضًا أكثر احتمالية من العملاء الآخرين في الممارسة الخاصة مثل تقديم هدية في نهاية العمل، مما يشير إلى الأمرين معًا بأن المرشد أعطى قيمة أقل، وأن العملاء شعروا أكثر بأنهم مدينون للمرشد.

نقاط رئيسية:

- كثير من الناس، بمن فيهم المعالجون، يجدون التعامل مع الأموال أمرًا صعبًا.
- من المهم لأسباب عديدة وضع اتفاقيات ثابتة بشأن الدفع.
- يجب أن يستند العلاج إلى تبادل عادل مُنصف.

بداية ونهاية الجلسات

إذا جاء العميل في الوقت نفسه كل أسبوع، يجب أن نتذكر أن 167 ساعة ستكون قد مرت منذ الجلسة الأخيرة، هذا يعني أن هناك الكثير قد حدث بين الجلسات، ويجب أن نقاوم إغراء فكرة أن العميل كان مُنشغلًا بالمشكلة نفسها التي كانت في الأسبوع السابق، لذلك، يجب تشجيع العميل على البدء بما يشغله في تلك اللحظة أيًا كانت، وبهذه الطريقة يتم تعزيز استقلالية العميل، على مدار الوقت مع اعتياد العملاء على تولي جلساتهم، سيتحسنون في التفكير بين الجلسات أيضًا، وستترابط

الجلسات معًا، بعض العملاء يستطيعون القيام بذلك بسرعة كبيرة، والبعض الآخر بسرعة أقل، ويمكن للمعالجين تشجيع هذه العملية بنشاط من خلال وضع روابط بين الموضوعات التي تتم متابعتها في جلسات مختلفة، هذا هو الغرض أيضًا من الواجبات المنزلية؛ لمساعدة الجلسات على الترابط وتُصبح أكثر فائدة، وبحسب المنحى الفينومينولوجي فنسمح للجلسات بأن تتكشف بسرعة تلقائية، بالرغم من أنه في كثير من الأحيان نجبرنا قيود الإعداد والعقد التي تُعنى بإجراء تعديلات على الأسلوب واقتراح نقطة بداية، ولكن دون إملائها.

الموقف يكون متشابهًا عند نهاية كل جلسة من جلسات العلاج، الحياة مستمرة، ولا يأخذ العلاج سوى جزء صغير منها، ولكنه جزء مهم من الحياة، ولا بد أن يقاوم المعالج إغراء استخدام الدقائق القليلة المتبقية من الجلسة للتليخيص؛ وذلك بسبب الحد من الالتباس والتعامل مع العلاج كشيء منفصل عن باقي الحياة، ومن المحتمل أن يؤدي ذلك إلى انخفاض القدرة التحليلية الخاصة بالعميل، ومن المحتمل أن ما يتم التفكير فيه في تلك اللحظة غير جاهز للتليخيص، وبالتالي سيكون التليخيص غير مناسب في هذه الحالة، يتأكد العديد من المعالجين الوجوديين من أن العميل قادر على رؤية ساعة الحائط الموجودة في الجلسة، وبعد ذلك تُصبح مسؤولية المعالج الوجودي مجرد الإشارة إلى أن الوقت انتهى.

توضيح

بداية الجلسة

الجلسة الثالثة

العميل: لا أعرف ما الذي أتحدث عنه اليوم، ماذا كنا نتحدثنا عنه الأسبوع الماضي؟

المعالج: ماذا تتذكر؟

العميل: لا أعرف، ماذا كان؟ هل تتذكر؟

المعالج: إذا قلت ما أتذكره، فقد لا يكون ما قلنا مهمًا بالنسبة لك، مع الأخذ في الاعتبار أنك من المؤكد فكرت وشعرت بالعديد من الأشياء التي لم تضعها في كلمات. العميل: «أمم».

المعالج: كيف يبدو لك الأمر أن تأتي إلى هنا، والتحدث عن الأمور المهمة ثم نسيانها؟ من المهم أن تتذكر؟

العميل: حسنًا، نعم. أشعر بالتفكك... نعم، هذا ما كنت أتحدث عنه... الشعور بالتفكك.

تعليق

من خلال البقاء مع تجربة العميل الحالية، ومقاومة طلب تذكر الجلسة الأخيرة من قبل المعالج، والتي من الممكن ألا تكون ما يتذكره العميل على الإطلاق، تمكن العميل من تذكر مشكلة مهمة، وهذا هو السبب الذي يجعله ينسى.

تعليقات مقبض الباب

في بعض المناسبات، يقول العميل شيئًا في الوقت الذي يقع بين لحظة عندما يقول المعالج: «علينا أن نتوقف اليوم» وعندما يهم بمغادرة الغرفة، قد يكون هذا شيئًا مثل: «أوه» لقد نسيت، لا يمكنني المجيء للأسبوعين المقبلين «أو» وظيفتك تبدو سهلة، كيف يمكنك أن تكون معالجًا؟ أو «لا أعرف كيف تتحمل الوضع مع رؤية أشخاص مثلي طوال الوقت، سيؤدي بي ذلك إلى الجنون».

يمكننا أن نسمي هذه الأنواع من التعليقات: «تعليقات مقبض الأبواب» لأنهم عادة ما يضعون يدها واحدة على مقبض الباب ويذكرونها، غالبًا ما تكون ذات أهمية كبيرة لأنها تدور دائمًا حول كيفية رؤية العميل لعلاقته مع المعالج، وأيضًا حول القضايا التي لم تتم مناقشتها في الجلسة، ربما لأن المعالج كان يتبع جدول أعماله الخاص، تُعدّ صعبة دائمًا، وتستدعي الاستجابة لها حساسية شديدة، لكن المعالج

يحتاج إلى الانتباه لها، ومحاولة إيجاد طريقة لدمجها في الجلسة القادمة، هي فقط خارج الجلسة لأن العميل لم يتمكن من إيجاد طريقة أو مساحة لوضعها في الجلسة.

نقاط رئيسية:

- يجب تشجيع العميل على وضع جدول الأعمال.
- الحديث الذي يقال قبل البداية الرسمية للجلسة وبعد النهاية الرسمية، عادة ما يكون مهمًا للغاية.
- يجب الإشارة إلى الاستراحات القصيرة والأعياد في الوقت المناسب، وأيضًا في بداية الجلسة.

العمل عبر المقاومة والتردد

إن مصطلحات مثل: «العمل عبر»، «التردد»، «المقاومة» مألوفة في التحليل النفسي، لكن ما نعنيه بحسب المنحى الوجودي من «العمل عبر» هو العملية النشطة لمعالجة العقبات التي نضعها بطريقتنا الخاصة، وكما قال نيتشه: قبول الحقيقة كما هي. الحياة في المنحى الوجودي في حالة تدفق ودينامية، وبالتالي في العلاج الوجودي نحن لا نعمل على التغيير، إنما -ببساطة- نساعد الناس على التوقف عن التدخل في عملية التغيير، بسبب الخوف.

من المرجح أن يكون سبب الخلل الوظيفي والتعاسة هو مقاومة التغيير، لا التغيير بحد ذاته.

إن التغلب على التردد في التغيير يتوقف على القدرة على استيعاب القلق الذي أثارته الظروف أو الأزمات أو الكوارث غير المتوقعة، إن مواجهة الخوف والخطر وعدم اليقين هي الخطوة الأولى في عملية التصالح مع من نحن، وما الذي يصنعه الآخرون فينا، وكيف سيغيرنا القدر والصدفة، وعندما نجرؤ على مواجهة ما نحن عليه وما تجلبه الحياة لنا، كل شيء سيكون واضحًا، ويمكننا أن نبدأ بالفعل في

العيش دون التراجع طوال الوقت.

هذا لا يعني أنه بمجرد أن نقبل ضعفنا، فإن شعور التردد يقل على الفور في العلاج، بل يستلزم منا المثابرة على العمل العلاجي بأفضل ما يستطيعه الشخص، على الرغم من العقبات التي لا مفر منها، وعلى الرغم من التردد الأولي للعميل والتجنب، في «العمل عبر»، تتحول التجربة من غير مرغوبة متبرئ منها إلى تجربة مُتَبَنِّاة، -وخاصة- عندما تتغيّر طريقتنا في رؤية العالم.

الفرق بين التردد وبين المقاومة: على الرغم من أن العميل المتردد من المحتمل أن يعرف ما الذي يتجنبه، ولكنه لا يتكلم عنه قصدًا، في حين أن العميل المقاوم -على الأرجح- ليس على دراية بالدلالة المهمة لتجنبه، وبالتالي سيغفل الفرصة دون التفكير فيها أولًا، من الناحية الوجودية، نحتاج إلى الحكم على مدى انفتاح العميل على البدائل، يجب أن نكون حذرين من ألا نُصنّف أي عدم اتفاق مع العميل أو خلاف مع ما نقول بأنه حالة مقاومة؛ لأننا من الممكن أن نكون مخطئين، نحن بحاجة إلى البقاء منفتحين لكي نتعلم.

توضيح

عدم الرغبة والمقاومة

على غير المعتاد، لم يحضر العميل جلسته الماضية، ولم يخبر المعالج بذلك. العميل: أنا أسف لأنني لم أحضر الأسبوع الماضي، كنت في العمل. معالج: يبدو أن لديك الكثير من التأخيرات في العمل في الوقت الحالي. العميل: نعم هذا صحيح.

معالج: كيف شعرتَ عند عدم قدرتك على القدوم؟

العميل: ما الذي تعنيه؟

معالج: لقد تساءلت كثيرًا عندما لم تأتِ في آخر جلسة، ليس بسبب أنك كنت مشغولًا، -بالرغم أنني متأكد بأنك كنت مشغولًا كذلك-، ولكن بسبب أنك كنت غاضبًا مما قلته آخر مرة تقابلنا فيها.

إذا كان افتراض المعالج خاطئاً، قد يقول العميل:

العميل: أوه، نعم، لقد جرحت في البداية، لكنني فكرت في الأمر وأدركت أنه كان لديك حق، لكنني كنت مشغولاً في العمل - أنا آسف لأنني لم أخبرك بذلك -.

سيقول العميل المتردد:

العميل: آه، نعم، لقد تساءلت عما إذا كنت تعرف... كنت حقاً، لقد كان الأمر صعباً عندما قلت، ووجدت صعوبة في معرفة ما يجب فعله، عندما أشعر بذلك... حسناً، اعتقدت أنني أتجاهله وأمل أن يزول.

معالج: وهل تجاوزته؟

العميل كنت أمل أن يكون... يا عزيزي لا، من الواضح أنه لا، لقد كنت أفكر في الأمر طوال الوقت منذ ذلك الوقت، تساءلت عن ماذا لو تحدثت عن ذلك؟ حسناً، ها نحن... كنت غاضباً وغاضباً عندما قلت...

ولكن العميل المقاوم سيقول:

العميل: لا، لا أعتقد ذلك، لا أتذكر ما كنا نتحدث عنه الآن، لقد كنت مشغولاً للغاية، إنه مشروع جديد أخبرتك عنه، لقد كان جنوناً في العمل، وهذا كل ما كان عليه الأمر في الحقيقة.

نقاط رئيسية:

1. وجودياً، «العمل عبر» يتعلق بالبقاء مع قلقنا حتى يمكن التسامح معه وفهمه كجزء من العيش.
2. يجب أن يكون عدم الرغبة في مواجهة الجوانب الصعبة للمعيشة مُحَرَّباً به من قبل المعالج الوجودي.
3. المقاومة هي عندما يكون العميل غير مدرك لتجنبه وإنكاره.

العلاج الوجودي المختصر والعلاج القائم على الحلول SFT

عند إجراء أوجه تشابه بين الأساليب العلاجية، فإن أهم اعتبار هو التأكد مما إذا كان المنهجان لهما قواعد معرفية متوافقة، على الرغم من أنه لم يتم تسليط الضوء على أساسه النظري، فإنه يمكن عدّ العلاج القائم على الحلول (أوكونيل، 1998م) نهجًا اجتماعيًا بنائيًا موازيًا بشكل وثيق للمناهج السردية.

هذا يعني أن (SFT) يعتبر أن المشكلات -وبالتالي الحلول- مشيدة ومبنية مع بعضها البعض في اللغة، ينظر للغة على أنها وسيلة لخلق الواقع بدلًا من مجرد عكسه، SFT لا تشترك في مجموعة النزعات النفسية الحتمية التي تقف خلف الحاجة إلى فهم التجربة، إنها ليست نظرية تقوم على وجود جوهر، وبالتالي تقود إلى المصادقة على منظور العملاء للعالم، إضافةً إلى توفير أساس «لإعادة تأليف» قصة العميل.

هذا التأكيد على الطبيعة البنائية للعميل يتوافق بشكل جيد مع الفينومينولوجي (لاندريدج، 2006م).

إن النهج الوجودي يُفسح المجال بشكل جيد للعمل على المدى القصير؛ لأنه ينطلق من التركيز الوجودي على الوعي بالموت، وضرورة مواجهة حدودنا وتحقيق أفضل استخدام لوقتنا.

القضية الفلسفية المركزية التي تختصر العلاج الوجودي وSFT هي مسألة الوقت، والصعوبة التجريبية المتمثلة في الانتقال عبر الزمن إلى مستقبل غير مؤكد نستطيع أن نملكه ونكون مسؤولين عنه، بدلًا من التهرب منه أو رفضه.

القضية المركزية العملية هي أن نُوجِدَ وسيلة لتقديم تدخل علاجي فعال، وأخلاقي في عدد صغير من الجلسات، متمشيًا مع أوضاع الصحة النفسية ومواردها المحدودة، مثل: برامج المساعدة في التوظيف (EAPS) أو في المملكة المتحدة، بروتوكول برنامج الوصول المحسن إلى العلاجات النفسية (IAPT) في

عند مواجهة مثل هذه الضغوط الاقتصادية، وبصرف النظر عن إغراء مساعدة العميل على فهم كيف أدى الماضي إلى الحاضر أو عندما يجد العميل صعوبة في تخيل المستقبل، فإننا نضطر إلى التوصل إلى طرائق لتقليل مدة العقد، هذا يعني في العادة أن العمل يجب أن يكون مُتَّجَهًا إلى تخفيف الأعراض وتوجيهها للمستقبل، يحل SFT المشكلة من خلال التركيز على العزيمة والكفاءة، وقدرة العملاء على التعلم من الأخطاء، هذه الجوانب كلها جزء من العلاج الوجودي، لكنها ليست كافية لجعله علاجًا وجوديًا، هناك شيء آخر للعلاج الوجودي وتشابهه مع SFT هو التركيز على مبدأ الاستقلالية، مما يمكن العملاء من العثور على حلولهم الخاصة، العديد من المناهج العلاجية التي تركز على الجوهر تعمل على تقديم الحلول أيضًا، لكن SFT لا تستخدم أطر الحلول المقررة مُسبقًا، ويفضل بدلاً من ذلك الوثوق بقدرة العميل على توليد حلوله الخاصة بناءً على فهمه لطرائق المعيشة الحالية والسابقة، بالنسبة للعقود القصيرة؛ قد تكون حزمة المهارات المنفصلة من SFT أكثر ملاءمة من ET، والتي تتطلب المزيد من العمق وحرية الاستكشاف، يمكن أن تقدم SFT طريقة للعمل مع العملاء الذين يحترمون كفاءتهم الحالية بطريقة تجعلها متوافقة مع مبادئ الممارسة الوجودية الموضحة في هذا الكتاب، ومع ذلك، فإن SFT ليس علاجًا فينومينولوجيًا وجوديًا كاملاً، وليس فيه مجال لنوع من الاستكشاف الفلسفي الذي قد يسمح للعملاء بالتصادم مع وضعهم الخاص في الحياة، وإجراء تغييرات فكرية مقصودة.

النهاية والإنهاء

بالمقارنة مع القدر المكتوب عن بداية العلاج وعن المحافظة على العلاقات العلاجية، فإن القدر المكتوب في النهايات غير مهم تقريبًا، ومن الصعب عدم وضع هذا الأمر في الإطار العام في تجنب قضية الموت والنهايات.

كما ذكر ستراسر (1997م)، فإن العمل الوجودي يتناغم عن كثب مع الحالة الإنسانية؛ لأن النهاية تلوح في الأفق منذ البداية، وقد يكون هذا كافياً لدفع العملاء إلى تولي مسؤولية حياتهم، مع الأخذ في الاعتبار أن وعينا بالموت يمكن أن يساعدنا على تحقيق أقصى استفادة من حياتنا، نحتاج أن نتذكر منذ بداية العلاج أن ذلك سينتهي عند نقطة معينة، إن إنهاء العلاج ليس مجرد إجراء، بل هو عملية يجب المرور عبرها، يمكن أن يكون هذا بحد ذاته فعالاً في مساعدة الناس على الاستيقاظ وتولي مسؤولية حياتهم، وفي أوقات كثيرة قد يكون ذلك كافياً، يمكن أيضاً أن يشحذ ذهن المعالج، من الواضح أن هذا يعني أننا بحاجة إلى أن نكون مدركين من البداية لكيفية إنهاء العلاقة، يشعر بعض العملاء بالقلق الشديد بشأن هذا، ويستمرون في التهديد بالتوقف عن العلاج، قد تكون هذه وسيلتهم للتصالح مع القيود المفروضة عليهم.

يأتي العديد من العملاء للعلاج مع مشكلات حول النهايات أو الخسائر غير المرضية، ومن المهم هنا ألا يواجه العميل خبرة نهاية العلاج كخبرة أخرى غير مرضية.

تقع على عاتق المعالج مسؤولية معرفة كيفية توفير نموذج بنائي جديد يُفصّل العمل بما يتناسب مع العميل؛ حتى يصلوا إلى النهاية في الوقت المتاح، كما هو الحال مع الخسارة والحرمان، فإن إنهاء العلاج ليس مجرد النقطة التي نتوقف فيها ونقول وداعاً، إنها عملية إغلاق لما تم العمل عبره، كلتا المهمتين تحتاج لمعالجة، من جهة (ما جاء العميل للقيام به أو لفهمه) ومن جهة أخرى مشكلات العلاقة (حقيقة أنهم يشاركون في هذه المشكلات المهمة مع المعالج كونه شخصاً آخر)، مهما كان العقد العلاجي، فإنه يوصى بأنه لا يقل الوقت الذي يتم النظر فيه للنهاية عن سدس الوقت من إجمالي الوقت الذي يقضونه معاً، وفي كثير من الحالات أكثر من ذلك الوقت.

أما مع العقد العلاجي المحدد؛ فإن قرار التوقف مقرر مسبقاً، غير أن الذي يبقى موجوداً هو معرفة كيفية تقييم العمل وإنهائه؛ لذلك سيحتاج العملاء الذين لديهم

حساسية خاصة من الخسارة والنهايات إلى مزيد من الوقت والرعاية في العمل بسبب الآثار المترتبة على الانتهاء، في هذه الحالات قد يصرف كل الوقت المتبقي في النظر إلى الانتهاء، إن التركيز على عدد الجلسات المتبقية ومراقبة مضمونها سيققل من احتمال الإنهاء السابق لأوانه.

بالنظر إلى وجود عقد غير محدد النهاية، فإن النهايات تعتبر صعبة بشكل عام، فإن القضية لكل من المعالج والعميل هي الوصول إلى نهاية، والتي تكون في الوقت المناسب لكليهما، ومن غير الممكن معرفة ذلك إلا من قبل الشخصين على أساس عملهما معًا، ولكن عند تقييمنا للنهاية، فمن المفيد أن نضع في الاعتبار مخاطر وعلامات النهايات التي سبق أن حصلت بشكل سيئ والتي تتميز بـ:

- مغادرة العميل فجأة.
- المغادرة إما بسبب آثار بعض التدخلات، أو بسبب طبيعة العلاقة.
- المغادرة مع إنكار لمشاعر الخسارة.
- الإنهاء بعد تحقق هدف معين جزئيًا.
- المغادرة قبل أن يتم تأسيس العمل.

مكتبة
t.me/soramnqraa

يجب أن يكون المعالج قادرًا على مواجهة النهايات مع انفتاح كامل، ومعرفة متى يكون من المناسب إما إطالة أو تقصر النهاية لأسباب خاصة بهم، الإشراف مهم للغاية في تسليط الضوء على هذه البقع العمياء.

نظرًا لأن العلاج يتعلق بالعلاقة وكذلك بالمهام، فمن المحتمل أن يرغب العميل في معرفة أن المعالج سوف يتذكرهم في المستقبل، ويكون سعيدًا برؤيتهم مرة أخرى إذا عادوا، إن إعطاء العميل هذا الإحساس بالتقدير لا يصل بمجرد أن نقوله، من المرجح أن يتم تعزيزه عبر نوعية وجودة انتباه المعالج على امتداد العلاج وخاصة في النهاية، غالبًا ما تكون الطريقة التي سيتذكر بها العميل العلاج مُرتبطةً بطبيعة نهايته، لأنه في نهاية المطاف سينطلقون في طريقهم ويحملون المسؤولية تجاه أي مشكلات قد تجلبها حياتهم، وبالتالي تخلق الشعور النهائي لما تم إنجازه، كلما كانت النهاية أفضل، كان

العمل أكثر قيمة والمكاسب مستدامة، لكن النهاية الجيدة لا تعني أنه قد تم حل جميع الأمور وأن العمل «قد اكتمل» أو أن العميل «قد تم فهمه بالكامل»، وفي مقابل ذلك، فهذا يعني أن كلاً من المعالج والعميل لديهما ثقة في أن العميل قد تعلم ما يكفي من التفكير الذاتي والفهم الفلسفي للحياة ليكونوا متساويين لأي تحديات أخرى ستقذفها الحياة حتماً في طريقهم.

ليست مهمة المعالج الوجودي تقديم النصيح إلى العميل للبقاء أو الذهاب، بل التأكد من فحص أسباب البقاء أو الذهاب بشكل كافٍ، سواء أكان قراراً مناسباً أم لا، لا يمكن معرفة ذلك ما لم تتم مناقشة الموضوع، تحقيقاً لهذه الغاية، إذا كان العميل متردداً في مناقشة المغادرة المفاجئة، فإن الاحتمال الأغلب هو أن النهاية لن يتم إدارتها جيداً، ولكن إذا كان سيناقشها، فإن الاحتمال هو أنه سيتم إدارتها بشكل جيد.

ومع ذلك، من المهم أن نتذكر أنه ما دام أن الحياة تتكشف باستمرار عن أمور كثيرة، فلا يمكن أن تكون هناك نقطة يمكن القول إن أي علاج قد انتهى عندها، ولكن يمكن أن يكون فقط كافياً في الوقت الحالي.

في المحصلة النهائية يمكن للعملاء فقط تحديد ما هو صواب أو خطأ بالنسبة لهم في أي وقت، وبالرغم من أن هذا يعني فشل المعالجين في تقديم واجبهم في العناية إلا أن عليهم أن يفحصون بعناية القرارات المفاجئة في التخلي عن العلاج.

تمرين

1. فكّر في شيء انتهى «بشكل جيد».
2. فكّر في شيء انتهى «بشكل سيئ».
3. ما رأيك، وبماذا تشعر أو تفعل، قبل وأثناء وبعد كلٍّ من هذه الأمثلة؟
4. كيف استعددت لها (إذا فعلت)؟
5. هل هي تصرفات خاملة أو نشطة؟
6. ماذا تعلمت عن الطريقة التي تدير بها النهايات؟

نقاط رئيسية:

- تبدأ نهاية العلاج في بداية العلاج، ويعمل عليها طوال العلاج.
- كثير من الناس -بمن فيهم المعالجون- يجدون التعامل مع النهايات أمرًا صعبًا، وبالتالي يتجنبون مواجهتها بشكل صريح.
- يمكن أن تكون شكل نهاية العلاج هي المؤشر الذي يتذكر به العميل العلاج.
- من المهم التفكير في مجمل العلاقة العلاجية ونهايتها، وتصور النهايات الجيدة للعميل.
- من المحتمل أن ترتبط النهايات الجيدة باستعداد الشخص للتعلم من التجربة، وامتلاك الثقة في قدرته على مواجهة المزيد من التحديات.

العلاج كعملية تعليمية

كونك عميلًا تخضع للعلاج النفسي، فإن الأمر يدور حول تعلم كيفية العيش بشكل أكثر فعالية واكتشاف نقاط القوة، وكذلك نقاط الضعف، إنه يتعلق باكتشاف العقبات التي يضعها المرء في طريق الحصول على ما يريده، وهي كذلك مهمة عاطفية، ومهمة وجودية، أكثر من كونها مهمة إجرائية أو نظرية، على الرغم من أننا نسعى عادة في اتجاه امتلاك أكبر قدر من الكفاءة، فما يحدث -خارج سيطرتنا- يجعلنا نشعر بأن كفاءتنا أقل مما كنا نعتقد، وباستمرار يتم اختبار الصلابة في مواجهة حبائل وسهام الحياة، ويستمر التعلم طوال مسيرتنا المهنية، وهذا ينطبق بالتساوي على المعالج والعميل.

في العلاج لا يتعين على العملاء تعلم مهارات العيش بأقصى استفادة فحسب، بل عليهم أيضًا تعلم مهارة استخدام العلاج في سياقات أخرى، من السهل على المعالجين أن ينسوا هذا، في نهاية المطاف، يتعلق الأمر بتعلم أن تكون منفتحًا على صعوبات الحياة، ووأن نكون قادرين على التفكير الذاتي حتى نستمر في التعلم.

تتميز عملية اكتساب المهارات بتسلسل مميز للأفكار والمشاعر والإجراءات التي يمكن أن تتطور في كلا الاتجاهين، من خلال -ما يمكن اعتباره- أربع مراحل مختلفة نوعيًا، ومع ذلك يحتوي كل منهما على شيء من الآخر، ولا يقل أي منهما أهمية عن الآخر، ويجب الاعتراف بأهمية الجميع من أجل توطيد التعلم والأخذ بزمامه، وعلاوة على ذلك، فهو نموذج لتعلمنا كيفية العيش بفعالية، ويطبق على الحياة اليومية تمامًا كما هو الحال بالنسبة للعلاج.

المرحلة الأولى

نقطة الانطلاق للعديد من العملاء هي عندما يعلمون أن الأمور لا تسير في صالحهم، ويشعرون بعجز عام في إجراء أي تغييرات.

يمكن تلخيص هذه المرحلة على النحو الآتي: «هناك الكثير من الأشياء التي لا أعرفها، ولا أعرف ما هي».

يمكن أن تكون المشاعر في هذا الوقت:

- الإثارة، أخيرًا سيتم اتخاذ قرار بشأن القيام بشيء حيال هذا الأمر.
- القلق والخوف والخشية فيما قد يكشفونه.
- الفضول في اكتشاف شيء جديد.

لكنهم قد يكونون أيضًا في حالة من اليأس أو الإحباط تجاه الحياة بشكل عام، وتجاه حياتهم بشكل خاص، في هذه الحالة؛ قد يشعرون بقليل من الأمل في المستقبل، وهذا هو الموقع الذي يكونون فيه في الجلسة الأولى، وعادة ما يأخذ هذا بعض الوقت الطويل.

مهمتنا خلال هذه الفترة هي الاستماع والاستيضاح، من خلال استيضاحنا يبدأ الافتراض الذي أدى بالعمل إلى البحث عن العلاج في الظهور للضوء، والتصريح

بما كان مخفياً، نبدأ في الحصول على فكرة عن الكيفية التي يستقر بها العميل في العالم، وتتنظم فيه أبعاده الجسدية والاجتماعية والشخصية والروحانية، نحصل فيها على إدراك للطريقة التي يرون أنفسهم فيها وموقعهم في العالم، وكيف يرون علاقاتهم، وكيف يرون أنفسهم كمسؤولين نشطين، وما هي قيمهم.

المرحلة الثانية

تدريجياً، يتحدث العملاء، ونستمع، ويستمعون إلى أنفسهم، ويعيشون بأنفسهم تجربة الاستماع لنا، ويتساءلون عن أهمية ما يقولونه، ويحصلون على وعي محسن بموقفهم في الحياة، يمكن تلخيص هذه المرحلة على النحو الآتي: «أعرف الآن الكثير حول ما كنت أجهله».

يمكن أن تكون هذه مرحلة صعبة للغاية من العلاج، وقد يشعر بعض العملاء بإغراء المغادرة في هذه المرحلة، نمط الأشياء التي يقولها العملاء في هذه المرحلة:

- جئت إلى هنا لأشعر بتحسن، ولكنني أشعر أنني أسوأ.
- أنت تحاول حقاً مساعدتي، لكنني أدركت أنني لا أستطيع فعل ذلك، فهذا أمر صعب للغاية، وسأظل أرتكب الأخطاء.

أو لربما يقولون:

- هذا أمر غير عادي، كنت أعلم دائماً أن هناك أموراً تحدث، لم يكن لدي أي فكرة عنها، وفي النهاية بدأت أخيراً في التعامل معها.
- هذا أمر صعب حقاً، ولكنني أشعر أنني أخيراً وضعت يدي على هذه الأشياء.

نوع المشاعر التي تأتي هنا هي:

- القلق من مواجهة الفراغ، والإحساس بعدم المعرفة، والاضطرار إلى تحمل

- الاشمئزاز أو الخجل من طريقتهم الخاصة في العيش، ليس هذا وحسب، وكذلك اكتشاف الأشياء التي لم يرغبوا في اكتشافها.
- الإحباط في الشعور بعدم القدرة على فعل أي شيء حيال ذلك.
- السخرية من سبب عدم حصول الأمور بطريقة أفضل مما عليه.
- الشعور بالذنب واللوم في الطريقة التي أداروا بها حياتهم.
- قد يقولون إنهم ليسوا مهتمين جدًا بهذا الأمر على أي حال، ويستطيعون المواصلة من دونه وبشكل جيد.
- الحسد والاستبعاد بالقول إن الأمور على ما يرام للبعض، أما بالنسبة لهم فلم يحصلوا أبدًا على أي حظ، ووضعهم صعب للغاية، ولن يصلوا أبدًا إلى المكان الذي يستطيع بعض الأشخاص الوصول إليه.

قد يقولون أيضًا إنَّ العلاج «ممل»، هذا الاستخدام لكلمة «ممل» يعني أي شيء ما عدا أن يكون غير ملفت أو مكرر، هذا يعني أن هناك الكثير من الأمور التي تحدث، وأنه جديد وغير مفهوم. ويعني أيضًا أنهم يشعرون بالغرق من تعقيد مشاعرهم التي تتحول بعد ذلك إلى نوع من الضبابية، إنهم يتعثرون في عالم ليس له نمط أو شكل، إن مواجهة جهلنا يمكن أن يكون أمرًا نادرًا للغاية؛ لأن الأسس التي اعتقدنا أنها كذلك لم تعد كذلك، والآن هي محط تساؤل، إن وصف العلاج بـ «الممل» هو وسيلة للحفاظ على قلقنا في مواجهة التغيير الطارئ.

مهمتنا هنا هي محاولة فهم هذا القلق، سواء أكانت من الناحية الفكرية أم العاطفية على حد سواء، هذه خطوة ضرورية، حيث يبدأ العميل في تحمل أوجاعه، ويقابل الظروف الإنسانية وجهًا لوجه، ويبدأ في فهمها بشكل مختلف، في هذه

المرحلة، سنقوم بتفسيرات وصفية، مما يعني أننا سنتحقق ونبحث مع عملائنا عن وصف دقيق لتجربتهم، سوف نستمر في محاولة العثور على صور وقصص تلتقط وتجسد تجربة العميل دون تشويهاها، بل إضاءتها بطريقة جديدة، غالبًا ما يعني ذلك إحضار الغموض إلى المقدمة، والإشارة إلى المفارقات في حياة العميل، أو كيف يكررون الأنماط السابقة.

قد يكون هذا صعبًا على المعالجين أيضًا، ويحتاجون إلى الاستفادة القصوى من علاجهم، ومن الإشراف عليهم للحصول على بعض وجهات النظر وتعلم احتمال القلق، والذي هو لا محالة جزء من عملية التعلم، يواجه العملاء حقائق الحياة، ونحن بحاجة إلى أن نكون معهم أثناء قيامهم بحشد شجاعتهم لبدء رحلة طويلة لاكتشاف ما الذي يحتاج إلى تغيير.

توضيح

الرغبة في الاستسلام بمجرد ما يصبح الأمر صعبًا.

الجلسة الثانية عشرة

جاء «ميك» للعلاج بسبب نوبات الهلع، لقد ذهب إلى ثلاثة معالجين من قبل، لكنه تركهم جميعًا بعد بضع جلسات، قال على عجلة إنه غادر لأن المعالجين لم يساعدوه. ميك: لا أعرف عن العلاج النفسي، إنه لا يفيد، استمرت معاناتي من القلق، ولم أتعلم أي شيء لإيقافه، كل ما نقوم به هو الكلام، أود أن تكون هذه الجلسة الأخيرة. المعالج: ما هو الشعور وأنت تريد المغادرة الآن؟

ميك: جيد.

المعالج: فقط جيد؟

ميك: أمم، إحباط، خيبة أمل.

المعالج: وذلك بسبب؟

ميك: إني لن أفعل أي شيء حيال هذه المشكلة، يبدو الأمر صعبًا للغاية، لا أعتقد

أنني سأشعر بالضيق.

المعالج: بالضيق من؟

ميك: كل ما يحدث فيه، والتفكير في كل شيء مرة أخرى.

المعالج: نعم، كنت أتساءل عن ذلك، أستبعد أن يتحول إلى أمر تافه، بدلاً من ذلك ربما يكون هناك الكثير من النقاط للتعامل معها، إلى الدرجة التي يصبح فيها مؤلم، وأنت تخشى معالجته.

ميك: هذا ما قاله أيضاً آخر معالج.

المعالج: ربما هناك مغزى؟

ميك: ربما.

تعليق

قرر المعالج التركيز على الحيرة التي شعر بها ميك بين الرغبة في البقاء، والرغبة في الذهاب؛ وذلك من أجل أنه لربما استطاع التلاحم مع المشكلة، واكتشف أنه يحتاج إلى الاستمرار في العلاج من أجل نفسه. كان من الخطأ أن يأخذ المعالج جملة ميك في أنه يريد المغادرة على ظاهرها، وقد يكون الأمر خطأً كذلك في محاولة إقناع ميك بالبقاء، كان لا بد من احترام استقلالية ميك بالرغم من أنه قد كان من الصعب عليه التعبير عنها بطريقة بناءة لذاته، بدلاً من أن تكون هدامة، المهارة هي تمكين العميل من دفع هذا الشيء إلى أبعد مما فعله من قبل، دون القيام بذلك بالنيابة، أو إحباطهم.

المرحلة الثالثة

تدريجياً، يعتاد العميل على تجربة جديدة في التفكير والشعور بالاختلاف، ومن المرجح أن تكون المشاعر في هذا الوقت:

- الإثارة لحدوث شيء جديد.
- التفاؤل والأمل في أن الحياة قد تتغير فعلياً للأفضل.
- عدم الارتياح؛ لأنه أمر غير مألوف وحساس، ولأن التغيير للأفضل لم

يستمر طويلاً من قبل.

- الخوف من أن هناك خطأ ما سيحدث قريباً، أو أن المعالج قد ينزعج أو يغادر.

يمكن تلخيص هذه المرحلة على النحو الآتي: «أعلم أن هذا ما أردت، ولا أستطيع أن أصدق ذلك حقاً، وأخشى أن أفقده مرة أخرى».

التغيرات لا تزال جديدة للغاية، ولم يتم تبنيها بعد، قد يتراجع العملاء من الأمل إلى اليأس، وقد يعودون كل أسبوع ويستخدمون دليلاً على عدم كفاءتهم، فقط ليتم تذكيرهم بكيفية تعاملهم فعلياً مع حياتهم بطريقة بعيدة عن الفعالية، والإبداع بأنهم يحتاجون لمزيد من الوعي والشجاعة أكثر من أي وقت مضى.

توضيح

التعود على فعل الأشياء بشكل مختلف.

الجلسة الثامنة عشر

جاءت «جين» للعلاج لأنه كلما قابلت رجلاً يعجبها، وكان يمكن لها أن تعبر له عن ذلك، وجدت نفسها غير قادرة على التحدث معه، وعادة أدى ذلك إلى نهاية العلاقة قبل أن تبدأ.

جين: كان الأمر غريباً حقاً لأنني كنت أتحدث مع ديفيد، الذي أخبرتك عنه في الغداء أمس، وتذكرت كل ما كنا نتحدث عنه، كنت في شكل مختلف عني، لم أقل له الكثير، لكنني على الأقل لم أقل أي شيء غبي، وكان يسألني عن أمور.

المعالج: مثل؟

جين: أوه! اعتقدت أنه سيسألني عن مكان ولادتي، ما أحببت فعله في العطلات، وفي عطلة نهاية الأسبوع.

المعالج: كيف هو الأمر؟

جين: جيد، مخيف، كان الأمر جيداً، لكنه غريبٌ بعض الشيء، شعر أنه مهتم بي،

لكنني ظلمت أفكر في أنه لن يدوم، وأن هذا لم يحدث إلا لأنه ليس لديه أي شخص آخر للتحدث معه، -كما تعلم- فعلت كل الأشياء التي سبق أن تحدثنا عنها.

معالج: كيف شعرت وأنت تتمكنين من فعل شيء مختلف؟

جين: نعم، أفترض أنني فعلت ذلك، أليس كذلك؟ فعلتها، بدا الأمر لي مثلما أن لدي لعبة جديدة، وأنا أستحق الحصول عليها، لم أكن معتادة على تصديق ذلك، رغم ذلك هذا مخيف، من المحتمل أن أفسد الأمر غدًا.

معالج: من سيفعل ذلك؟

جين: حسنًا، حسنًا، نسختي القديمة قد تفعل ذلك، المرء عالق في الماضي، وجين الصغيرة المدمرة لا تؤمن بنفسها، يجب ألا أفعل، أليس كذلك؟

تعليق

كانت جين تكتشف شعورها عندما تفعل الأشياء بشكل مختلف، كان هذا أشبه بكفة متساوية من التمكين وعدم الاستقرار، وبينما كانت تتعرف على قدرتها على التدمير الذاتي، فقد بدأت ترى أن هذا لم يكن في الواقع ما تريده، والآن هي في طور أن تبرأ من هذه القدرة المدمرة لصالح أسلوبها في أن تتعايش مع قلقها الذي اعترفت به بدلًا من تجنبه.

تتمثل مهمتنا في هذه المرحلة في محاولة توحيد التغييرات التي تم إجراؤها حتى يمكن دمجها في فكرة الشخص عن نفسه، هذا يعني -في كثير من الأحيان- الإشارة إلى الكيفية التي قام فيها العميل بفعل الأشياء بشكل مختلف، وأكثر كفاءة وشجاعة، وأكثر إنصافًا لأنفسهم والآخرين، نحن بحاجة إلى أن نكون مصريين وصرحين للغاية في الإشارة إلى هذا التقدم، من أجل الحفاظ على التقدم في هذه المرحلة.

المرحلة الرابعة

عندما يعتاد العميل على القيام بالأشياء بشكل مختلف، يمكن عندها أن تظهر الأشياء غير المستقرة بشكل أكثر صلابة، والتي يمكن تلخيصها على النحو الآتي:

«أعرف كيف أفعل ذلك الآن، ولا يجب أن أفكر في الأمر كثيرًا»، وهناك -بشكل خاص- عنفوان في هذا المرحلة، ولكنه يعد مؤثرًا خطرًا أيضًا، والعنفوان بسبب أن الشعور بالإثارة لأن الشخص أصبح قادرًا على فعل شيء كان سابقًا غير قادر على فعله، والخطر بسبب أن الاطمئنان يمكن أن يؤدي إلى الغرور وحتى إلى الغطرسة، هذا نوع من الهوس بسبب العنفوان، وقد يتم تجاهل حقائق الوجود، وهذا يقود دومًا إلى الفشل.

توضيح

التحديات والاطمئنان

الجلسة الرابعة والعشرون

كان «أنتوني» عاطلاً عن العمل لعدة أشهر، بعد أن طُلب منه ترك وظائف سابقة بسبب نقص الثقة في الاعتماد عليه، لقد عُرِضَ عليه للتو وظيفة في مقابلته الأخيرة. أنتوني: حسنًا، أحب الوظيفة، لذلك سيكون كل شيء رائعًا الآن.

المعالج: أنا سعيد لأنك حصلت على الوظيفة، كيف ستعامل معها، بعد ما اكتشفناه حول الطريقة التي كنت تفسد بها الأمور؟

أنتوني: أوه! سيكون الأمر على ما يرام، فقط أنا أعرف ذلك.

المعالج: كيف تعرف هذا الأمر؟

أنتوني: ماذا تقصد؟ هل أنني سأفسد الأمر غدًا، اعتقدت أنك تؤمن بي.

هذا مخيب للآمال حقًا.

المعالج: أنا لا أقول إنك ستفعل أو لن تفعل ذلك؛ لأنني لا أعرف، بالتأكيد أأمل ألا تفعل، أتذكر فقط أن هذا النوع من المواقف كان صعبًا عليك في الماضي، وأنه من المهم أن تكون على دراية بالفخاخ التي قد تضعها بنفسك.

أنتوني: مم، كم هذا مزعج! حسنًا، هذا صحيح، أفترض أنك محق في تذكيري.

تعليق

لقد توصل أنتوني إلى استنتاج مفاده أن: الأخطاء التي كان يقوم بها سابقًا قد لا تتكرر مرة أخرى، وهذا ليس بالضرورة ما سيحصل، لأننا بحاجة إلى اختبار أنفسنا

في موقف مشابه للموقف الأصلي -قدر الإمكان- قبل أن نتمكن من التيقن من النجاح، من نواح كثيرة، لا يمكننا أبدًا تحقيق النجاح كأمر مسلم به، ويجب أن نبقى متبهنين لكل ما نقوم به ونفكر، الأنماط القديمة لا تتلاشى بسهولة، ونحن بحاجة إلى أن نكون في حالة تأهب في جميع الأوقات.

تتمثل مهمتنا هنا في تشجيع الكفاءة والثقة الناشئة، وفي الوقت نفسه حمايتها من الإفراط في الثقة، وأحيانًا يمكن اعتبار المعالج في هذه المرحلة على أنه مفسد للبهجة.

والخطر الذي يوازي هذا بالنسبة للمعالجين هو أن يبدأ في الشعور بالاطمئنان إلى كونه بات يعرف كيف يكون مُعالجًا، هذه هي اللحظة التي يرتكبُ فيها خطأ، ولا يدرك أنه خطأ، وينظرون لذلك باعتباره مسؤولية العميل.

تمرين

تعلم أن تكون معالجًا

هذه العملية هي نموذج لكيفية تعلم المعالجين أن يكونوا معالجين، تذكر مرة أخرى عندما بدأت تتعلم كيف تكون معالجًا أو عندما ذهبت لأول مرة إلى علاجك الشخصي:

1. كيف هو الأمر؟
2. كيف شعرت؟
3. ماذا اكتشفت عن الكيفية التي تعلمت بها؟
4. ما هي العقبات على الطريق؟
5. هل أردت الاستسلام؟
6. ما الذي جعلك تستمر؟

العمل الفينومينولوجي: الرد التجاوزي

إن مهمة التحقق من إجراءاتك الخاصة كمعالج لا تقل أهمية عن الرد الفينومينولوجي الذي يسمح لنا بأن نكون على دراية بما يحدث في العملية العلاجية، أو الرد الماهوي الذي يساعدنا على أن نكون أكثر حرصًا في النظر لمشكلات العميل، يسمى التركيز الذاتي في الفينومينولوجيا باسم «الرد التجاوزي»، يتكون مما يأتي: مكتبة سر من قرأ

1. يتعلق الأمر بالتركيز على (الكوجيتو)، أو وعي الذات المفكرة.

2. يسعى للوصول إلى الذات المتجاوزة؛ أي الذات المفكرة بدلاً من خصائص الأنا التي قدمناها في الأوضاع الاجتماعية.

3. عندما نلجأ إلى وعينا كمصدر للفهم والوضوح، فنحن لسنا أنانيين أو مغلقين على ذاتنا، على العكس من ذلك، نحن سنذهب إلى مكان نتواصل فيه مع الوعي النقي المتجاوز للآخرين، ونتغلب على الفصل الموجود في مواقفنا العامة.

4. نُصَبِّحُ على إدراك بحدودنا عندما نفعل ذلك؛ إذ لا يُمكننا أبداً أن ننظر إلى ما هو أبعد من أفق نيتنا، ونُدرك أننا لا نستطيع أن ننظر إلى الأفق ما لم نتقل إلى موقع مختلف.

5. مهما فعلنا، ومع ذلك، وبقدر استطاعتنا أن نضع أنفسنا في مكان الآخرين، يبقى الواقع هو أن وعينا يتمحور دائماً حول نفسه، تبقى ذاتنا هي نقطة الانطلاق لكل تجربتنا.

6. عندما نحاول الوقوف خلف موقعنا الطبيعي المتحيز في نظرتنا للعالم، نبدأ في ترجمة التجربة الإنسانية إلى لغة مُشتركة، حيث يمكننا أن نبدأ في فهم وجهات النظر المختلفة، هذا هو ما أطلق عليه هوسرل «التسامي بين -ذاتي-»، لأننا نتواصل مع أشخاص آخرين بطريقة جديدة.

الهدف من العلاج الوجودي هو أن يقوم المعالج بتنقية وعيه قدر الإمكان، وإظهار كيف يمكن القيام بذلك، يوفر هذا نموذجًا تجريبيًا للعملاء للاتصال والفهم، والذي سيشجعهم من حيث موقعهم على فعل الشيء نفسه، سيؤدي ذلك أيضًا إلى لحظات يتواصل فيها المعالج والعميل بإحساس بالاتحاد والإلتقاء غير متوقع، و متميز للغاية، والذي يعتبر شكلاً من التواصل الحي البين - ذاتي -.

أما وقد تمت مناقشة المرحلة الأخيرة من العلاج، وصلنا لوقت نلخص فيه ونجتاز المشكلات والمخاوف التي تم العمل عليها لعدة أشهر، والتي أفضت إلى فهم جديد ومعنى للعميل عبر عمله على عدد من العقبات، ويفكر العميل: أنا مستعد لأن أعيش حياة كما أريد أن أكون على الإطلاق، لأنني أستطيع التعامل مع كل ما قد يأتي، وعند ظهور هذه اللحظة، من المهم أن يُشجّع المعالجون استقلال العميل، - غالبًا ما - يكون من المفيد اقتراح لقاء مراجعة خلال ثلاثة أو ستة أشهر، هذا يُتيح للعميل أن يشعر بأنه محط الرعاية والثقة، يُمكن أن يعطيهم هذا الاجتماع أيضًا شيئًا للعمل عليه، مع العلم أنه سيكون لديهم فرصة للحصول على مزيد من التوجيه إذا احتاجوا إليه، «اللقاءات» الدورية كل ستة أشهر أو بشكل سنوي مع المعالجين الوجوديين تعتبر شائعة، إنها طريقة للبقاء على تماس مع الشخص الذي ساعدك في العثور على طريقك وطريقة جيدة للتأكد من أنك مستمر في العمل بمحض إرادتك، غالبًا ما يجد العملاء أن ذلك مشجع للغاية، ويتطلعون إلى رؤية معالجهم في غضون عام لإظهار المشكلات التي واجهوها ولديهم فرصة لتحسين كفاءتهم بشكل كامل في التعامل معها.

نقاط رئيسية:

- يمرُّ كلُّ من المعالج والعميل بالعملية نفسها عند التعرف على الحياة وعلى العلاج.
- إن الشعور الذي نشعر به تجاه عملية العلاج هو المفتاح للطريقة التي نتعلم

بها.

- كل عميل جديد يمثل تحديًا لمعتقداتنا حول مدى كفاءتنا.
- مهارات التعلم ليست عملية في اتجاه واحد.
- نحن بحاجة إلى مهارات مختلفة في أوقات مختلفة.
- يحتاج المعالجون إلى العمل على نهجهم الداخلي الخاص بهم، وأن يكونوا على دراية بمحدودية فهمهم.

محتويات على الشبكة

- يحتوي الفيديو على توضيح للنقطة المتعلقة بإجراءات الإرشاد، مع الإشارة إلى بوصلة المشاعر.

الفصل الثامن

تطبيقات تقديم المشورة والعلاج النفسي

«إنّهم يضيعون اليوم في توقع قدوم الليل، ويضيعون الليل في الخوف من بُرُوغ الفجر».

لوكيوس سينيكا

الإشراف

على الرغم من أن المعالجين الوجوديين وضعوا مساهمة رائعة عن طريق الإشراف، فهم يعترضون على نوع الإشراف الذي يفرض منظورًا مُعيّنًا للعمل، وهذا أمر بالغ الأهمية، يمكننا أن نصل إلى ما نعينه وجوديًا بالإشراف عندما نأخذ «Super» بمعنى: «فوق»، أو «أعلى» بمعنى: الارتفاع إلى مستوى مُساوٍ للعين، وبالتالي نكتسب منظورًا و«vision» «رؤية» بمعنى: فهم وجهات النظر البديلة. الإشراف في هذا الصدد هو وصف منصف للاتجاه الفينومينولوجي، أما الإضافة الوجودية فهي إضافة نظرة الصقر للوجود والحالة الإنسانية، مما يسمح بظهور منظور أوسع.

وبالتالي؛ فإن الإشراف يدور حول تعلم مراقبة جميع تفاعلاتنا المهنية المختلفة، من أجل اكتساب فهم للطّرائق التي تتداخل بها هذه التفاعلات لتتمكن من فهمها بشكل أفضل، الإشراف هو بحث مشترك عن حقائق الوجود الإنساني، من خلال أخذ نظرة أوسع لمآزق العمل، ونأخذ في الاعتبار تجاربهم بتوسط وبعناية أكثر، من

خلال القيام بذلك، فإنه سينظر صراحة وضمنًا في القضايا الإنسانية والفلسفية التي أثارها العلاج، وتسلط الضوء على هذه القضايا؛ وذلك لتوسيع أفق كل من العميل والمعالج في صراعهم مع مهام وتحديات الحياة البشرية.

إنه المكان الذي يمكننا فيه التفكير في طبيعتنا المشتركة، كما هو واضح من التعقيد والتداخل بين العميل والمعالج والمشرّف في العلاقات الخارجية، وفي ظروف الحياة، يمكننا في كثير من الأحيان أن نرى كيف تنعكس علاقة المعالج/ العميل، وأيضًا علاقة المشرّف/ مع الخاضع للإشراف على العلاقات العميقة للعميل. ولا عجب أن هذا هو الحال، لأن هذا أمر لا مفر منه ستظهر أوجه التشابه البشري، إنَّ بعض جوانب حياتنا ستجد صداها في أجزاء أخرى من الحياة، وبالتالي فهي تتماشى مع الإشراف.

هذه هي الطريقة التي نفهم بها مفهوم «العملية الموازية» المشار إليها من قبل العديد من الكتاب الآخرين حول الإشراف على سبيل المثال (كارول، 2014م، بيج ووسكيت، 2014م) وهو ما نفهمه بطريقة جديدة (ديرزن ويونغ، 2009م). انظر الشكل 8.1 للحصول على تصور بصري لهذا المفهوم.

وعلى منوال الإرشاد نفسه، يعتمد الإشراف من المنحى الوجودي على تطبيقات الفينومينولوجي، النموذج الوجودي للإشراف تم اشتقاقه من نموذج النمو والتطور للإنسان بدلًا من نموذج النقص والعجز عند الإنسان، هذا يعني أنها عملية تعاونية تمضي بروح الحوار، وليست منظورًا أو ممارسة عقابية، إذا كان المشرّف فينومينولوجيًا، فلا يوجد شيء يجعل الإشراف اضطهاديًا في طبيعته، إنه بحث مشترك عن الحقيقة.

ليس ذلك فحسب، بل المشرّف الذي يمارس الفينومينولوجي سيكون حساسًا مرّنًا للاختلافات في التوجهات النظرية للشخص الخاضع للإشراف، هذا يمكن أن يجعل نموذج الإشراف الوجودي مناسبًا بشكل خاص للإشراف الجماعي عندما

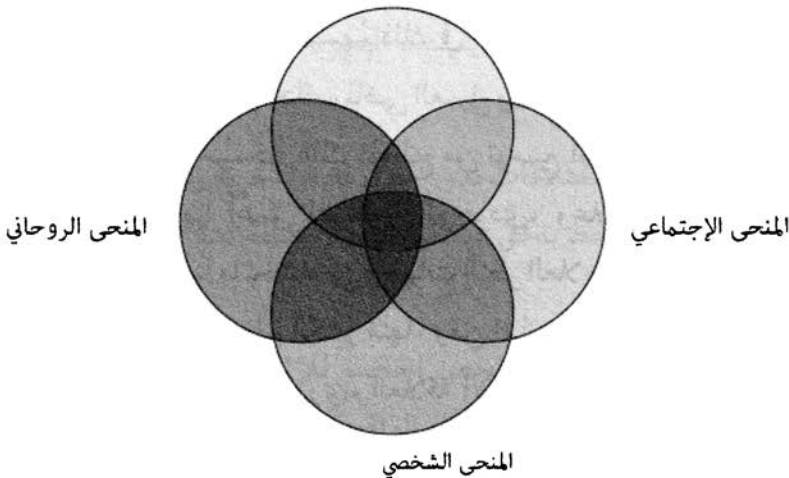
يكون للمستشارين توجهات نظرية مختلفة.

من خلال العمل الفينومينولوجي، ستظهر الافتراضات المخبأة تدريجيًا، وتذكرنا (بالتقويس) حولها أنها افتراضات وليست حقائق، وبالتالي تزداد احتمالية الحد من مجال رؤيتنا، لا يمكن للمشرف أن يتوقع أن يكون عنده وعي واضح كافٍ لافتراضات شخص آخر ما لم يكن على دراية بافتراضاته الخاصة، وإذا تم القيام بذلك بكفاءة ودقة، فسينعكس ذلك على قدرة الخاضع للإشراف لعمل الشيء ذاته.

ثم ننتقل للخطوة الثانية من التعلم وهي كيف تم فهم أو إساءة فهم ما سبق أن قيل، من أجل فك تشفير المعاني المتشابكة، وبصفتنا علماء فينومينولوجيين، نحتاج إلى نعرف عن الشخص الذي قام بالتصور، وكذلك حول ما تم تصوره.

ثم يصبح السؤال في الإشراف: «كيف يمكن أن يكون هذان الشخصان على علاقة مشتركة بوجود هذه السمات؟» التركيز على التحوار بين الشخصين سيُعزّز التركيز على خلق الطبيعة التعاونية المشتركة للعلاج.

المنحى المادي



الشكل 8.1 الجوانب الوجودية للإشراف

أسئلة حول الإشراف

1. كيف تقوم بتقييم ومراقبة ممارستك؟
2. ما الذي تحتاجه في عملك حتى تكون فعالاً؟ وماذا يحدث عندما تفتقد هذا الأمر؟
3. قم بوصف تجربة إشرافية جيدة، ما هي خصائصها؟
4. قم بوصف تجربة إشرافية سيئة، ما هي خصائصها؟
5. ماذا تعرف عن الكيفية التي تتعلم بها؟

من المرجح أن يكون الإشراف مختلفاً أثناء التدريب والسنوات الأولى له عن الإشراف بعد نضج المعالج واكتساب الكثير من الخبرة المهنية، قد يفضل المعالجون المتمرسون أن يكون لديهم إشراف من زميل، سواء أكان شخصاً مقابل شخص، أم إشراف مجموعة زملاء، أم كليهما، في بداية مهنة المعالج، فإن المشرف عادةً ما يكون له مستوى أكبر من الخبرة، وكما أن المرشد الوجودي أو المعالج يكتسب الخبرة والصلابة، وكذلك سيستفيد بشكل كبير من اختيار شخص من خارج الدائرة التي تعتنق المبدأ الوجودي، ما دام أن هذا الشخص متسامح مع الأفكار الوجودية وطرائق العمل، سيُسهم ذلك في التحدي من منظور مختلف، وسيشمل جوانب مختلفة مثل: فهم مختلف لماضي العميل وعالمه الداخلي وعلاقاته، بما في ذلك العلاقة العلاجية، سيُمكن ذلك المعالج من توسيع أساسهم المعرفي، وفي الوقت نفسه يكتسب فهمًا أعمق للمنظور الوجودي، وعلاقاته مع وجهات النظر الأخرى، ليس لدينا ما نخشاه من وجهات النظر العلاجية الأخرى، وعلى العكس من ذلك، يمكن أن نتعلم الكثير منها، ومن الممارسات الجيدة أيضًا القيام بخبرة إشرافية مختلفة على نحو دوري، العلاقة الإشرافية التي أصبحت مريحة للغاية تتناقض مع مبادئ «الأعلى» و «الرؤية الضيقة» المذكورة أعلاه، وبعد ذكر هذا، من الممكن بل ومن المثالي أن يُحافظ المشرف الجيد على نظرة متجددة، وعدم الركون

لمجرد علاقة إشرافية مريحة دافئة، حتى بعد سنوات عديدة من العمل مع شخص معين تحت الإشراف.

تُعتبر قضية المسؤولية أمرًا أساسيًا لكل من: الفلسفة الوجودية والإشراف الوجودي، والسؤال المهم هو: إلى أي مدى تكون مسؤولية المشرف، وعلى وجه الخصوص ما هي طبيعة هذه المسؤولية؟ كيف يمكننا ممارسة مثل هذه المسؤولية في عمل المعالج، مع إقرارنا باستقلالنا الخاص، وفي الوقت نفسه المسؤولية التي تخص الخاضع للإشراف وتلك التي تخص العميل؟

يتعين علينا أن نتذكر هذا.

- لا يُمكن أن يكون الإشراف إلا عن آخر جلسة، وليس عن الجلسة المقبلة.
- يجب ألا يُخبرَ المشرف الشخص الخاضع للإشراف بما يجب فعله بعد ذلك.
- من أجل مصلحة العميل؛ يحتاج المشرف إلى الإيمان بقدرة الخاضع للإشراف على الممارسة المحترفة، وعلى ذلك فمن الواضح أنه إذا كان لدى المشرف شكوك حول هذا الأمر، فيحتاج لحلها.
- يجب أن يكون التركيز دائمًا على طبيعة عمل الشخص الخاضع للإشراف مع العملاء -والذي بالطبع- لا يستبعد التجربة الخاصة للشخص الخاضع للإشراف، أو العلاقة مع المشرف.

بعد ذكر هذا، فإن هناك اختلافات تدور حول قضايا الحرية والمسؤولية. والأمير الرئيس هو أن المشرف يحتفظ بالحق في القيام بأدوار مختلفة عند الضرورة، ويجب على المشرفين:

- أن يكونوا داعمين لعمل الشخص الخاضع للإشراف، يجب أن يكونوا في حالة تأهب لأي فجوات في المعرفة الواقعية للشخص الخاضع للإشراف، ويقررون كيفية ملء هذه الثغرات، قد يكون من المغري للغاية أن يحاول

المشرف عديم الخبرة التأثير على المرشد بمعرفته والمبالغة في الشرح، يتم تقديم هذا النوع من التفسير دائماً لتخفيف قلق المشرف، أو إجبار الخاضع للإشراف بمعرفة المشرف، وسيؤدي -حتمًا- إلى انخفاض في التحوار التعاوني.

- أن يمثلوا تحديًا لعمل الشخص الخاضع للإشراف، عندما يكون من الواضح أن المعالج غير مدرك لكيفية مساهمته، في موقف إشكالي ينسبه إلى العميل أو إلى نفسه، وهنا تقع على عاتق المشرف مسؤولية معالجة هذا الأمر تجاه كل من المعالج والعميل، في بعض الأحيان قد يكون من المفيد التكهن بطرائق أخرى قد تكون مفيدة للعميل ولا يعرفها المعالج، وبالرغم من كل ذلك، تكون كل هذه التدخلات بهدف العودة إلى الفكرة الرئيسية، وهي مساعدة العميل على تعلُّم الاهتمام بذاته، وتعلُّم أن يكون على طبيعته.

- أن يكون على وعي بأي تجاوزات في المعايير الأخلاقية، وتحديد كيفية تحقيق هذه المعايير.

سيتم تعديل هذه الأدوار بأساليب مختلفة إذا كانت مؤسسة تدفع للمشرف مقابل إشرافه على المرشدين في المؤسسة، وسوف يبحث الإشراف ذو المنحى الوجودي في ماهية أسلوب العميل في العيش ضمن الأبعاد الأربعة، والتي تعتبر ترجمة للمشكلات التي تشغلهم، ويحاولون فهمها وإيجاد مغزى لها، سوف يشجع المعالج على وضع أنفسهم مكان العميل والشعور بعالمه؛ وذلك للنظر فيما فهمه المعالج لما يقوله العميل، ولما يفعله ولما يشعر به، ويبحث عن علاقات بين حياتهم، سواءً أكانت من حيث أوجه التشابه أم أوجه الاختلاف.

تدوين الملاحظات وممارسة العمل الإشرافي

من الناحية الوجودية؛ يحتاج المعالج إلى إيجاد طريقة للتفكير في تجربتهم مع عملائهم وفي الوقت نفسه تبني موقف المواجهة المباشرة مع عملائهم؛ ونظرًا لأن

المشرف لن يكون حاضرًا أبدًا في الوقت الفعلي للجلسة، فإننا نحتاج إلى إيجاد طريقة لعمل تسجيل للجلسة يمكننا من استخدامها لاحقًا، من أجل التفكير فيها والتعلم منها.

عند ممارسة العمل الإشرافي، بالنظر إلى أننا لا نستطيع الوصول إلى الجلسة نفسها، فإن ما يحتاج المرشد إلى صقله وتنميته هو أسلوب يتم فيه استدعاء روح الجلسة والأفكار والمشاعر والتحاور الذي حصل، والتي إذا تم عرضها للعمل الإشرافي يمكن أن تزيد من احتمالية تحسيد ذكريات التجربة التي كانت خلال الجلسة، بدلاً من أن تكون مجرد نسخة ذهنية معقمة وبلا حياة، هناك خطر لأي انعكاس في هذه العملية، والإشراف يدور في المقام الأول حول الانعكاس، وفقدان مسار العلاقة التي تكشفت بين العميل والمعالج، وبالتالي، نحتاج إلى طريقة نمارس فيها الإشراف بأسلوب يقلل من احتمالية التشيؤ، وذلك عندما يُنظر إلى العلاج على أنه تدخل إجرائي وليس إنسانياً، وأيضاً احتمالية إضفاء الطابع الشخصي⁽¹⁵⁾، وذلك عندما يصبح العميل تليفياً لخيال الخاضع للإشراف، ويظهر ضمن العمل الإشرافي كمجموعة من الذكريات والرغبات والانطباعات التي يصعب فصلها عن الافتراضات الخاصة للمرشد الخاضع للإشراف، لفك هذا الاشتباك؛ سيحتاج العمل الإشراف في بعض الأحيان إلى التركيز على العلاقة العلاجية، في أوقات أخرى؛ قد نحتاج إلى التركيز على القضايا المتعلقة بالمرشد الخاضع للإشراف.

عمل تسجيل لجلساتك لاستخدامها في عملية الإشراف

فيما يأتي إطار رسمي يُمكنك استخدامه لتسجيل جلساتك، من المهم إجراء هذه الملاحظات في أقرب وقت ممكن بعد الجلسة؛ لأن دقة وتفاصيل ذاكرتك ستقل بسرعة كبيرة، ويتم استبدالها بالافتراضات والتفسيرات، عندما يتم تسجيل هذه الأبعاد فيبقى هناك احتمالية أكبر في إعادة بناء روح الجلسة بشكل أكثر ثقة.

العميل / هـ

كان العميل / ة منشغلاً بشكل أساسي ب.....
كانت العقبات والمعضلات التي يواجهها العميل / ة في تلك العملية هي.....
يبدو أن هدف العميل / ة النهائي أن يكون.....
العميل / ة يقوض هذا الهدف من خلال القيام بذلك.....
الأمر الذي يريد العميل / ة أن تفعله بشكل مختلف، أو أن يفهمه هو.....

معالج / هـ:

لقد فعلت..... (على سبيل المثال، ما قلته، كيف تصرفت، بأي طريقة حافظت فيها على الوقت؟).

فكرت في..... (على سبيل المثال: ما هي الأفكار التي حدثت لك من قبل وأثناء وبعد الجلسة حول كيف تمت الجلسة؟).

لقد شعرت..... (على سبيل المثال: ما هي المشاعر التي ظهرت لك من قبل وأثناء وبعد الجلسة؟).

لقد تعلمت..... (على سبيل المثال: ما تعلمته عن عميلك، وعلاقتك مع عميلك، وشيء مارسه لم تكن تعرفه من قبل، وما الذي قد تفعله بطريقة مختلفة؟).

ويعتبر إلزامياً في بعض بيئات العمل تدوين الملاحظات في سجل والاستفادة منها، وإذا كان هذا هو الحال، فسيقدم المشرف على مكان العمل إرشادات لما يحتاجونه، إنه شرط مهني للمعالجين أن يكون لديهم سجلات مناسبة لعملهم، وإذا طُلب من المعالج تقديم أدلة في سياق قانوني، فعدم امتلاك الملاحظات سيكون بمثابة علامة على عدم الاحترافية، لذلك؛ من الممارسات الجيدة تلخيص تجربتك كتابياً في كل جلسة، كما أنه من الصعب الاستفادة من العمل الإشرافي بشكل فعال

دون أخذ ملاحظات، ذاكرتنا ليست جيدة أو موثوقة، يمكن أن تدور الملاحظات حول الأفكار والمشاعر والأسئلة والانطباعات والتعاون وهدف العمل ومشكلاته، وقد تتضمن أيضًا مقتطفات صغيرة من الحوار.

يجب تدوين الملاحظات في أقرب وقت ممكن بعد الجلسة؛ لأنه سيتم نسيان الانطباعات والمشاعر أولاً، ثم الأفكار والأفعال لاحقًا، من الممارسات الجيدة هو تقديم ملاحظاتك الخاصة، والتي تختلف عن تلك المطلوبة في مكان عملك، إنها أكثر من ذلك، سجل لتجربتك الشخصية في الجلسات، وسجل التعلم المهني المحترف.

إذا كنت تعمل مع جلسات مدتها 50 دقيقة، في الساعة، فاترك 10 دقائق لكتابة ملاحظاتك والتفكير في عملك، إذا كانت 10 دقائق غير كافية، فيمكنك ملء ملاحظاتك لاحقًا، إن تدوين ما تريد أن تتذكره في الجلسة يجعل من السهل الانتقال إلى العمل التالي، لن تتردد في التخلي عن التفكير في مشكلات العمل، إذا علمت أنك قمت بتسجيلها، إن وجود الملاحظات يعزز تجربة الجلسة العلاجية، ويجعلها قابلة أكثر للاستدعاء في الجلسة التالية، من المستحيل أن نتذكر كامل الجلسة، وما سيتج عن ذلك سيكون انتقائيًا حتمًا؛ وكل شيء يخضع للإغفال والتعديل غير المقصود، لكن حفظ السجلات الدقيقة هي مهارة يمكن تعلمها، وستتحسن مع تراكم التجربة، يختلف فعل كتابة الملاحظات عن فعل قراءتها، غالبًا يكفي فقط كتابتها، يمكن أن تكون قراءة ملاحظات الجلسة السابقة مباشرة قبل الجلسة التالية مفيدة في بعض الأحيان إذا احتجنا إلى تذكر التفاصيل، ولكن يمكن أيضًا أن تمنع المعالج من أن يكون مع العمل في الوقت الحاضر، بتركيزه كثيرًا على الأسبوع السابق.

كما تم توضيحه سلفًا، قد تكون هناك حاجة في مرحلة ما للإدلاء بشهادتنا حول ما حدث في جزئية ما من العمل مع العميل، وسيكون الاحتفاظ بالملاحظات أمرًا لا يُقدَّر بثمن، وتساعدك على أن تكون واقعيًا في عملك، يؤيد بعض المشرفين ذوي

المنحى الوجودي استخدام السجلات الحرفية، ولكن مثل كل فنيات ممارسة الإشراف، فإن لهذا مزايا وعيوبًا، هناك طريقة أخرى للقيام بذلك وهي إجراء تسجيل صوتي أو فيديو للجلسة، ولكن نادرًا ما يكون ذلك ممكنًا لأسباب أخلاقية وعملية، يجب بعض العملاء تسجيل الجلسات من أجل مصلحتهم الخاصة، -إذا كان لا يُمنع من حدوث ذلك-، فقد يساعدهم ذلك على الاستفادة من العمل بشكل مضاعف، قد يكون من المفيد أن نطلب منهم إحضار أفكارهم حول العمل إلى الجلسة التالية إذا كانوا يفضلون تسجيل الجلسة.

نقاط رئيسية:

- يبدأ العمل الإشرافي الوجودي من تجربة العلاقة العلاجية.
- يعترف المشرف ذو المنحى الوجودي دائمًا باستقلالية المعالج، بينما يتحمل في الوقت نفسه مسؤولية استقلاله الشخصي ومعرفته.
- الإشراف الوجودي هو بحث تعاوني عن حقيقة الوجود الإنساني.
- تدوين الملاحظات هو جزء من أن تكون ممارسًا فعالًا مهنيًا.

التدريب

على الرغم من أن العديد من المرشدين قد يكونون جديدين في التدريب، فالتدريب نفسه ليس جديدًا؛ حيث تم تأسيسه لسنوات عديدة في مجالات الرياضة والأعمال، هناك العديد من نقاط الاتصال بين التدريب وبين تقديم الاستشارة - خاصة في المهارات الضرورية-؛ لأن التدريب يعتبر تخصصًا مرئيًا للغاية، فقد تمت الاستفادة منه في العديد من الحقول، أضاف التدريب الوجودي بعدًا جديدًا مهمًا لهذا المجال المتنامي (ديرزن وهاناواي، 2012م).

أحد الاختلافات بين العلاج النفسي والإرشاد هو أن العلاج النفسي نشأ داخل

النموذج الطبي، وبالتالي لديه افتراضات ضمن علم الأمراض، والخلل الوظيفي والعلاج الذي يتضمنه، أما الإرشاد النفسي فقد نشأ في سياق تعليمي وفي بعض النواحي كرد فعل ضد النموذج الطبي السائد في الصحة العقلية، وبالتالي؛ فإن تقديم الإرشاد لديه افتراضاته الخاصة بالصحة والرفاه النفسي والفعالية الشخصية، وفي الحياة عموماً كونها عملية نمو مستمرة، على الرغم من أن التدريب تطور بشكل مستقل، فهو يتشارك مع الاستشارة في الافتراضات، ويتناغم بشكل واضح مع النهج الوجودي.

قد يفكر العديد من المرشدين في التدريب بأنه نصائح خيرة، لكن هذا هو سبب سوء الفهم، على الرغم من أنه يمكن اعتبار التدريب في أضيق صورته على أنه تركيز على حل المشكلات، والقلق من «اتخاذ القرار» في مناحي الوجود المختلفة، إلا أن التدريب الجيد هو أكثر من هذا: هو أن نتعلم التعلم، عوضاً عن التعليم، والتدريب مثله مثل الإرشاد، سيحتاج المدرب الجيد إلى النضال في المجالات التي يدرب فيها.

لقد قلنا في وقت سابق إن ممارسة الإرشاد القائم على الفينومينولوجي ستكون أقرب إلى حقائق الوجود الإنساني، ونظرًا لأن الفينومينولوجي هي طريقة بحثية، ولطالما أن قواعد بيئة العمل بيئة العمل المستهدفة تتوافق مع المبادئ الأخلاقية للفينومينولوجي، فلن تكون هناك مشكلة.

ما يُمكن أن يجلبه النهج الوجودي لممارسة التدريب هو التأكيد على جوانب «الوجود»، إن التجارب التي تتسم بالشك وعدم التقين، وبالبحث المحبط عن المعنى والهدف، أو عن الحرية والمسؤولية، وعن الصراع الحتمي مع المفارقات والمعضلات، ستكون في قلب التدريب الوجودي، وبالتالي؛ تسليط وجهة نظر مختلفة على الهدف من حل المشكلات.

سَيُمْكِنُ التدريب ذو المنحى الوجودي الفرد من استكشاف جوانب مختلفة من الوجود، من أجل فهمها بشكل أفضل، على سبيل المثال، قد يُدرك الفرد أن

الأسلوبين اللذين ينظر من خلالها مُتعاكسان وهما: (الفعل والكينونة) بينما في حقيقة الأمر يُعدّان مُكمّلين لبعضهما الآخر، يعتمد التدريب الوجودي على ممارسة الفينومينولوجي، وتجنب الممارسات غير الأخلاقية، لن يَسْقُطَ المدربون الوجوديون في فخ اقتراح سلوكيات لعملائهم، لكنهم سوف يلتزمون بالاستكشاف الفينومينولوجي لتجربتهم للسماح بتوسيع بؤرة تركيز التدريب من تقنيات التعلم البسيطة إلى فهم الحياة وموقع الشخص منها، يمكن اعتبار التدريب شكلاً من أشكال الإشراف على الحياة، يتم فيه تحقيق التمكن ولا يتم ذلك ببساطة عن طريق تعلم أدوات وتقنيات جديدة للتحكم في المشكلات وإصلاحها؛ ولكن من خلال التعامل مع الغموض وتوسيع نطاق تجربتنا البشرية.

كل وضع يجلب معه مجموعة جديدة من القيود والفرص، والتدريب ليس استثناء، تتمثل إحدى الفرص التي يتيحها التدريب هي إعادة النظر في الأساس المنطقي وراء بعض تقاليد الإرشاد، مثل: أوقات الجلسة، وتواتر وطول المدى، هناك تقليد عام في تقديم الإرشاد وهو العقود قصيرة الأجل، وخاصة داخل هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) وفي برامج مساعدة الموظفين، ومعظم الأساليب العلاجية بما في ذلك النهج الوجودي ابتكر نماذج قصيرة الأجل، والشيء نفسه يقال عن التدريب، ويعتبر العلاج بالمعنى ليفيكتور فرانك (2000م) من أوائل النماذج في التدريب الوجودي القصير الأجل، وكذلك نموذج ستريسر وستريسر (1997م) يعتبر نموذجاً أكثر معاصرة، العلاج النفسي بالمقابل كان أكثر تردّداً في إعادة النظر في قضية (المدة) وتتابع الجلسات. في التدريب، لأن العمل دائماً محدود بوقت؛ فإن الجلسات ليست بالضرورة 50 دقيقة، ولا أسبوعياً، سيتم تحديد الطول وتتابع الجلسات بموجب العديد من القضايا مثل: توفر المدرب، احتياجات العميل، وقت العميل والموارد، وبالتالي، قد يكون العقد على سبيل المثال لمدة ست جلسات لمدة ساعتين تتوزّع بشكل غير متساوٍ على مدار 6 أشهر، هناك اختلاف آخر هو أن التدريب قد يحدث في مكان العمل، وقد يكون ذلك بسبب أنه يتم النظر

إليه على أنه جزء قانوني ومنطقي من طبيعة العمل، وليس لأسباب مرضية، إن الأمر يتعلق بزيادة الأداء والإمكانات في بيئة مهنية، بدلاً من استهداف المشكلات النفسية، إنه ليس دليلاً على وجود عجز أو يعدّ عقوبة على الأداء الضعيف، المدرب ذو المنحى الوجودي، بتركيزه على الأخلاق وعلى الفهم الفلسفي، فإنه يتناغم تماماً مع هذا النموذج.

سيقضي المدرب بعض الوقت في بداية العمل في التقاط نظرة العميل للعالم، من خلال استخدام مهارات الفينومينولوجي، في الوقت نفسه، سيقربُ المدرب العلاقة لمعرفة كيف سيستفيد العميل من التدريب، ويقومُ أيضًا بصياغة المشكلة، وكذلك إعادة صياغتها مرة أخرى كما يشرحها العميل، والتركيز عليها على شكل أهداف منفصلة، والتي سيتم مراجعتها مع العميل، وهذا يتطلب الكثير من المهارة والتواضع، في مناسبات كثيرة، قد يكون من الضروري التأكيد وشرح الهدف والمسؤوليات المختلفة للمدرب والعميل، ومع أخذنا في الاعتبار الطبيعة المختصرة للعمل، فسيكون من الضروري -في كثير من الأحيان- تقديم المعلومات أو الحقائق التي لا يعرفها العميل، ولكن ينبغي له معرفتها، في هذه الحالة، في هذه الحالة، يتشابه إلى حد ما دور المدرب مع دور المشرف. أيضًا بسبب طبيعته المختصرة المركزة، فإن التدريب عادة ما يستخدم عددًا من الفنيات والاستراتيجيات، واحدة من هذه هي: استخدام الاختبارات السيكو مترية مثل: مؤشر مايرز «بريغز» للأنماط (MBTI)، والمستخدمه فينومينولوجيا ووجوديًا، والغرض منها وضع العميل على اتصال مع مشاريع الحياة المنسية، إنه مثل لقطة سريعة لما هو حقيقة، وأنه يمكن أن يكون وسيلة للعميل لأن يتفاعل مع الجوانب المهجورة من حريتهم، وبطريقة ماثلة، يمكن استخدام أساليب معينة وتعليمها مثل: الخيال الموجهة، تحديد الأهداف التعاونية، والمساعدة الذاتية بما في ذلك الواجبات المنزلية، الیقظة العقلية والتركيز. من الواضح أن هذا يمكن أن يُعرّض طبيعة العمل الوجودي الفينومينولوجي للخطر، ولكن دائمًا ما يتم استعادته بسبب المعنى المحوري

للتدريب الوجودي، حيث يتم تمكين العميل من النظر في مغزى حياته، أو عدمها، وأن يصبح أكثر وعياً بالافتراضات والقيم.

وبشكل متشابه مع جميع نماذج الإرشاد قصيرة الأجل، يميل عمل المدرب إلى أن يصبح أقل سعياً في التفكير في المشكلات النفسية، وأكثر سعياً نحو الفعل، وتوجيه الأهداف والتعلم المنظم، ومع الأخذ بالنهج الفينومينولوجي فإنه يسمح للمدرب بالتركيز على الأهداف، وفي الوقت نفسه يوفر مساحة للعميل للتأني، وأخذ بعض الوقت لإعادة النظر في الغايات والمقاصد والقرارات والاستراتيجيات، يمكن أن يكون مساحة لكل من المدرب والعميل لاستخدام خيالهم، على الرغم من أن هذا قد يكون أكثر ألفة للمرشد الذي يمارس التدريب، فالتنهج الفينومينولوجي قد لا يكون مألوفاً لعميل يعمل كرجل أعمال طموح، والذي يكون معتاداً في عمله على الفنيات والحلول؛ لذلك قد يحتاج المدرب إلى شرح الأساس المنطقي وراء نهجه، وهذا ليس لأنه لا يوجد هيكل للجلسة، ولكن الهيكل سيسمح بالتركيز على القيم والمعاني، ويؤدي إلى نوعية مختلفة من اتخاذ القرار وتحديد الأهداف.

تمرين

أسئلة حول فعاليتك في العمل

فكر في موقف مر بك في العمل سابقا وكان يسبب لك بعض المشاكل.

ماذا كان دورك في إدامة هذه المشاكل؟

لماذا استغرق بك الأمر وقتاً طويلاً لفعل شيء حيال ذلك؟

كيف عاجلت الأمر؟

بعد أن حدث ما حدث، ما هي الحلول الأخرى التي قد تكون هناك؟

لا يوجد مشكلات ليس لها بعد وجودي، ومشكلات بيئة العمل جميعها يتردد صداها في جميع العوالم الأربعة؛ ففي العالم المادي، فإن العميل غير المنجز في وظيفته لا يفكر فقط في وظيفته، ولكنه يتواجه مع حدث يغير حياته ويجعله يعيد النظر فيما

يريد فعله لبقية حياته الوظيفية، ويمكن أن يؤثر ذلك على العالم الأخلاقي من حيث الحاجة إلى القيام بشيء ما وفقاً لقيم الفرد، ولكنه في حد ذاته يخلق مشكلة مهمة تمهد لنا استكشاف كيف سيتغير وجودي المادي الملموس إذا كنت بصدد عمل التغييرات المطلوبة؟

في العالم الاجتماعي، يتعين علينا جميعاً العمل مع الأشخاص الآخرين وأن نتوافق معهم، وهذا يُعدّ معطى وجودياً، وأحد معطيات العمل المشترك هو احتمالية الصراع بين احتياجات المنظمة والاحتياجات الفردية، أحد مظاهر هذا الصراع أن تتحمل الشركة تكاليف التدريب، هذا يعني أن الشركة سيكون لها مصلحة متحققة في التدريب، والذي قد يتعارض مع ما يرغب العميل في الحصول عليه، قد يشعر المدرب أيضاً بهذه المعضلة، ولكن نادراً ما يتم حلها، يجب التعرف عليها، ومواجهتها وجهاً لوجه والتحدث فيها صراحة.

من الناحية النفسية، إن القضية الشائعة هي التعامل مع القيادة، لدينا جميعاً صفات مختلفة، وتستثمر الشركات العالمية أشخاصاً معينين لديهم مستويات مختلفة من السلطة، وذلك بحسب دورهم في المنظمة، وعلى هذا الأساس فإن المنظور الوجودي لا يمكن صياغته بسهولة من جهة مسؤوليات وهيكل هذه الشركات، غير أنه يمكن صياغته من حيث حاجتنا إلى التعاون والاحتياجات المختلفة للقائد والقيادة والهويات المشتركة للجميع داخل صورة مصغرة للشركة، لدى الفرد بعض الرغبات المحددة المواهب والصفات والمصالح التي تتناسب بشكل أعلى أو أقل مع متطلبات الشركة، وكلٌّ من الصورة المصغرة المتداخلة للشركة والصورة المكبرة لعالم أوسع تشكّلان الخلفية للأسلوب الذي ينسجم فيه كل فرد في الموضع الذي تم وضعهم فيه أو حصلوا عليه داخل الشركة، التنافر في هذا الأمر يعدّ أمراً شائعاً، الصراع أمر شائع وأكثر من ذلك، فهو باهظ الثمن وليس من الناحية المالية فقط، الموظفون الساخطون ليسوا غير فعالين فحسب، بل يخلقون جواً إضافياً من عدم الرضا حولهم، من المفارقات أن الصراع يعتبر نوعاً من الاتصال والتعبير،

ويخلق حاجة ماسة للتواصل بشكل مختلف وأكثر تفهّماً، إن الخلاف في الثقافة التي تعتبر الفوز والخسارة أحد معاييرها يمكن أن يسبب المشكلات للكل ويستدعي البحث عن طرائق مختلفة لحل النزاع، حيث يمكن للناس أن يتعلموا فحص واحترام وجهات النظر المختلفة، يتضمن ذلك نزاع كل الطرفين في الفوز بشيء جديد، على سبيل المثال: الشعور بأن يتم النظر إليه من قبل الآخرين ويتم احترامه وتفهمه، بدلاً من فوز طرف وتعرض الآخر للهزيمة، على المدى الطويل، فإن نموذج التنافس يعد مُدمراً للمنظمات وللأفراد أيضاً، يمكن للمدربين الوجوديين تعليم نماذج حل الصراع البديلة، وتوليد جو جديد من الاحترام للأفراد داخل المنظمة.

من المعروف أن الناس يعملون بشكل أكثر فعالية عندما يكونون قادرين على التصرف وفقاً لمجموعة القيم الأخلاقية التي يختارونها، وعندما تتماشى وتنعكس على قيم العمل؛ عندها سيكون الموظف أكثر قدرة على تبني أفعاله وأفعال المنظمة بكل فخر، بدلاً من العار أو الإحراج، سيشجع التدريب الوجودي العميل على فحص قيمه الأخلاقية، والنظر في مدى تلبيتها لاحتياجاتهم، وما إذا كانت تتناغم مع قيم العمل، والتفكير في التغييرات الدؤوبة التي قد يرغبون في إجرائها نتيجة لذلك.

ستواجه الشركات التي تخضع للتغيير التنظيمي -في كثير من الأحيان- الصراع والتوتر بين موظفيها، يمكن أن ينظر إلى هذا بشكل وجودي كاستجابة إنسانية طبيعية للتغيير، وعدم امتلاك القوة والعشبة وعدم اليقين، لن يساعد في ذلك الانتقال إلى تصنيف المشكلات على أنها بسبب الصعوبات أو بسبب مقاومة مجموعة موظفين أو نقابة مهنية، إذا تم إشراك المدرب المستنير ذي المنحى الوجودي مبكراً في هذه العملية، فسيتمكن من تقديم منظور جديد، وأكثر تعاوناً وإبداعاً حول التغيير التنظيمي.

نقاط رئيسية:

- التدريب يدور حول تعليم التعلم.
- العمل التدريبي لديه موقف أكثر مرونة نحو تتابع الجلسة وطول العقد.
- المبادئ الوجودية تعد حاضرة دائماً في القضايا المتعلقة بالعمل.
- الموظف الذي يمكنه العمل باستقلالية ووفقاً لمبادئه الأخلاقية؛ سيكون أكثر سعادة وأكثر إنتاجية.

العمل مع الأزواج والأسرة والعلاقات

لقد تحدثنا في وقت سابق عن مبدأ التواجد في العالم الذي يشكل جزءاً من أساس الفلسفة والممارسة الوجودية، هذا يعني أن العلاقات، أو بالأحرى الأواصر، هي أمر أساسي للوجود، وبهذا المعنى؛ فإن الفردية أمر ثانوي في العلاقة، وأن كل عملنا يُبنى على خلفية علاقاتنا مع ملامح عوالمنا الجسدية، والاجتماعية والشخصية والروحية.

وقد تم مؤخراً الكتابة عن موضوع كيفية العمل بشكل وجودي مع العلاقات (تانتام وديورزين، 2005م ديورزين وإياكوفو، 2013م).

على الرغم من أن الفلاسفة الوجوديين الرئيسيين قد نظروا في جوانب وطرائق مختلفة في العلاقات، فإن جميعهم يتفقون على ما يأتي:

- إن حياتنا متجسدة في العلاقات مع الآخرين، وإن الحياة البشرية تجذب معناها في العلاقات. (بوبر)
- من أجل أن تكون علاقاتنا علاقة محبة واحترام للآخر، يجب أن نكون قادرين على حب أنفسنا وحياتنا أولاً بدلاً من أن نتوقع أن يتحمل الآخرون تلك المسؤولية. (كيرقارد ونيشيه)

● سيكون هناك دائماً شد بين حاجتنا للفردية، وحاجتنا إلى أن نكون جزءاً من الكل، بين الحاجة إلى الانضمام، إلى الاندماج، مع الآخر من أجل ألا نشعر بالوحدة، والحاجة إلى الانفصال عن الآخرين من أجل الشعور بالفردية. (هايدجر وسارتر)

- لن يتم حل مشكلة الحفاظ على إحساس آمن ومرن بالذات ضمن علاقة ذات طابع حميمي إلا من خلال تبني الواقع الوجودي الذي يتمتع فيه الآخرون باستقلالهم الخاص، وفي حقيقته هو الوعي باختلافنا، والذي يمكن أن يساعدنا على الفهم واحترام بعضنا البعض، هذا هو معنى الحب. (بوبر، ليفيناس، سارتر).
- على الرغم من كون الاكتفاء الذاتي خاصية قيّمة، فالحياة القائمة عليه فقط تعد حياة فقيرة، من دون ردود فعل صادقة وموثوقة من الآخرين الذين نثق بهم، فنحن في مرتبة أقل من الإنسانية. (جاسبر).

في العمل مع العلاقات، تكون القضية التي تنشأ بشكل متكرر هي ممارسة الجنس والمواضيع الجنسية، إنها غالباً ما تكون القضية التي تجلب الناس لطلب المشورة في المقام الأول.

وتعتبر «ميرلو بونتي» (1962م) من أكثر من تكلم عن القضايا الجنسية، ووجهة نظرها هي: بدلاً من فصل النشاط الجنسي كجزء منفصل من الوجود، يجب أن ندرك بدلاً من ذلك الطريقة التي يحضر بها في جميع علاقاتنا مع الآخرين، إنه جزء لا ينفصل عن وجودنا في العالم، يمكننا أن نفكر في الفعل الجنسي باعتباره جانباً من جوانب النشاط الجنسي الذي تقوده الرغبة، ولكن النشاط الجنسي هو أكثر من مجرد أعمال جنسية، نحن على نحو لا مفر منه وبشكل دائم كائنات جنسية، على الرغم من أن الهوية الجنسية تُعدّ أنطولوجية، فإنّ المعاني التي نأخذها منها تكون عن الوجود القائم كما قالت «سايمون دي بوفوار» (1973م): «لا تولد المرأة امرأة ولكنها تصبح كذلك». «والشيء نفسه نستطيع قوله عن الرجل، أو أي شخص يتساءل عن معنى جنسه، يوحد النشاط الجنسي عوالمنا الجسدية والاجتماعية والشخصية والروحية،

ويمكننا من أن نكون موحدين حقًا، ومن خلال التفكير في الجنس بهذه الطريقة، فإننا - بلا شك- ننقل المفاهيم اليومية عن الجنس والجنسانية لاتجاه غير مرضي في جميع المجالات، من اللافت للنظر أن شيئًا ما يُعدّ جزءًا من كل واحد منا، وله القدرة أن يسبب الكثير من المشكلات، هناك تأثير اجتماعي وثقافي قوي مترسب هنا والكثير من الحديث، وفي حقيقة الأمر، إن كثيرًا من لغة النشاط الجنسي المستخدمة بين الجنسين هي مصطلحات ذكورية، ومن الأمثلة البسيطة على ذلك أن الممارسة الجنسية التي تحصل بين الذكور والإناث؛ حيث يتم التعبير عن تفاصيل العلاقة باستخدام ألفاظ مذكّرة بدلًا من ألفاظ مؤنثة، إن المعتقدات المترسبة عميقًا عن الجنس وعن الهوية الجنسية تعني أن هناك مسؤولية تقع على المعالجين لفحص افتراضاتهم الخاصة حول ما يُشكّل العلاقة الجنسية «الطبيعية» وما هو الجزء الجنسي والجزء الجنساني»⁽¹⁶⁾ في حياتهم، ومن دون هذا فإن المعالجين قد يفرضون افتراضاتهم الخاصة على العميل، أو يكونون غير قادرين على فهم العملاء وعلاقاتهم.

مكتبة

t.me/soramnqraa

تمرين

أسئلة حول الجنس والعلاقات

1. صف فكرتك عن العلاقة الطبيعية بين زوجين.
2. ما هي وجهة نظرك في المواد الإباحية؟
3. ما هي السمات التي تتسم بها علاقتك الجنسية مع شريكك؟
4. ما هي الاختلافات بين الصداقات التي لديك مع الرجال ومع النساء؟
5. كيف تعرف هذا الأمر؟

نظرًا لأن الجنسية جزء من الوجود؛ فهذا يتطلب منا ألا نفكر في الجنس كعملية آلية، ولكن بالأسلوب الذي ترتبط به الظاهرة الجنسية بشكل واسع مع جوانب

(16) الجنسية مفهوم يتعدى مجرد العلاقة الجنسية إلى مفاهيم أخرى مثل: الهوية والاتجاهات الجنسية.

حياة الفرد (باركر، 2012م، ريتشارد وباركر، 2013م لانجدريدج وباركر، 2008م). على سبيل المثال، قد تتعلق الصعوبة في الوصول إلى النشوة الجنسية بعدم القدرة على التنازل، أو عدم قبول إحساس الضعف، وبالتالي فإن التعامل معه بوصفه اختلالاً وظيفياً ميكانيكياً دون فهم معناه الوجودي قد يكون ضاراً، ومع ذلك على الرغم من أنه من المهم أن يتم استبعاد وجود أسباب عضوية ممكنة قبل تقديم الإرشاد، يجب ألا ننسى أنه حتى مثل هذه الأسباب العضوية سيكون لها دائماً معنى وجودي، إن العلاقات تستمر بالحب، ويعتقد الكثير من الناس الذين يأتون إلى العلاج الزواجي أنهم جيدون في إعطاء الحب، لكن الآخرين -وعادةً شركائهم- ليسوا جيدين في المقابل، وهنا نرى الحب كسلعة يمكن تداولها بين الناس أو تقديمها لهم، إن الحب من المنحى الوجودي ليس سلعة، ورؤية الحب والجنس بهذه الطريقة سيؤدي حتماً إلى الشعور بالعزلة الشخصية، والنتيجة هي تسليع الجسد والنشاط الجنسي، والتعامل معه تكنولوجياً، وإبعاده عن تجربة الحب، بينما ينمو الناس ويزدهرون إذا شعروا بأنهم قادرون على أن يحبوا وأن يحبوا، إضافة إلى الخلط الذي يحدث بين مفهوم الحب والجنس، فإن الناس كذلك عادة ما يخلطون بين الحب والحاجة، الحب والإعجاب، الحب والصدقة، الحب والشهوة، الحب والسيطرة، سوف يتعامل العلاج الوجودي مع مثل هذه المشكلات بشكل علني، ويُمكن الأشخاص من فحص الطريقة التي يستخدمون بها الآخرين بطريقة مفيدة، أو السماح للآخرين بأن يستخدموهم.

الحب هو التواصل والاحترام، وعندما يأتي الأزواج إلى طلب المشورة، فإنهم يثقون بنا مقارنة بعلاقتهم بالآخرين، وبالتالي هناك حاجة أساسية للمرشد أن يكون حساساً مُنفتحاً مُنصِفاً، كما هو الحال في العمل مع الأفراد، فإننا لا نرى العمل العلاجي في المقام الأول يتركز حول حل المشكلات، من الناحية الوجودية؛ هناك التزام بالتححرر والاستقلالية بدلاً من نتائج صلبة محددة مُسبقاً.

بشكل عام، يمكننا التفكير في أهداف تقديم المشورة ذات المنحى الوجودي في

- ابتكار مناخ يشعر فيه الزوجان بأنهم قادرون على استكشاف طريقتهم في أن يعيشوا بشكل فردي، ويمكن أن يكون كل منهما شاهداً على الآخر، نحن نفعل ذلك من خلال كوننا فينومينولوجيا ومهتمين بصدق بالعالم الذي يخلقه الشخصان معاً.
- تشجيع كل شخص على ملاحظة كيف يؤثر على الآخر، قد نقول بعض الشيء مثل: جون، هل سمعت ما قالته جين للتو؟ كيف كان الأمر بالنسبة لك عندما قالت ذلك؟ ماذا فعلت بخصوصه؟
- التعرف على الآخر من الآخر من خلال التحوار الحقيقي مع الآخر، قد نقول شيئاً مثل: «ماذا تريد أن تعرف جين عنك، شيئاً تعتقد أنها لا تعرفه؟» الإصغاء عند نقاش هذا، وإعطاء جون الفرصة نفسها في المقابل.
- الكشف عن وجهات النظر الراسخة عن العالم والتي تعيق التفاهم، نقوم بذلك عن طريق الاستكشاف فينومينولوجيا، والاستيضاح وتحدي المعاني التي تظهر في عملية التحوار، يمكننا أيضاً القيام بذلك من خلال العمل مع الجسد وعبره بطريقة مشابهة لما لدى ممارسي «الجشطلت»، على سبيل المثال من خلال استخدام النحت، وبهذه الطريقة سيفهم العميل بشكل أفضل الطبيعة العاطفية لديناميات علاقاتهم من خلال عرض جوانب جسدية من تجربتهم بشكل أفضل، ونحن نفعل ذلك أيضاً عبر استكشاف نقاط التشابه والاختلاف في النظام القيمي للشريكين، باستخدام معرفتنا الخاصة بأي نوع من الخلافات المحتمل التغلب عليها، والتي لا يمكن.
- المساعدة في تطوير استقلالية الفرد وقدرته على تحمل المسؤولية عن أفعاله، نفعل ذلك من خلال مطالبة الزوجين بأخذ مسؤوليتهم الخاصة عن أفكارهم ومشاعرهم، وعدم إلقاء اللوم على الآخر أو نسبتها إليه، قد نقول شيئاً مثل:

«جون، هل يمكنك تكرار كيف حصل ذلك دون أن تسعى إلى اللوم أو توجيه أصابع الاتهام؟».

- مساعدة الأفراد على فهم أن الصراع في العلاقات أمر لا مفر منه، وأنه من المهم مواجهته بطريقة هادئة وقوية، بدلاً من التهرب منه أو إنكاره أو اليأس منه، يخاف العديد من الأزواج من الآثار المدمرة للقلق والغضب والاستياء، سيشجع المعالجون ذوو المنحى الوجودي الصراع والاختلاف، ويظهرون للأزواج كيفية التعبير عنه علانية دون عتاب أو الحكم، يتيح ذلك للأزواج تعلم أنه يمكن إدارته وفهمه، وهذا يؤدي على الفور إلى ثقة أكبر ومزيد من العلاقة الحميمة.

نظرًا لأن مرشد العلاقات ذا المنحى الوجودي يسترشد بالمبادئ نفسها في الفينومينولوجي، وملتزم باستقلالية العميل التي تتخلل العمل الفردي، عندها سيشعر المرشد بالحرية في اتخاذ قرار بشأن احتياجات العملاء فيما إذا كانوا بحاجة إلى أن تتم رؤيتهم بشكل فردي أو معًا، كم لقاء؟ وكم المدة بينها؟ سواءً أكان سيرى الشريك فرديًا أم معًا؛ أي مع شريكه، يجب أن يكون تركيز العمل دائمًا هو على علاقتهم، يسعى العديد من الأزواج إلى طلب المشورة بسبب عنف أو تهديد، في هذه الحالات عندما يتم الخلط بين الحب والسيطرة، يحتاج المرشدون إلى تقييم المخاطر المحتملة لمثل هذا العمل. من الأهمية بمكان في هذه الحالات التأكد من أن كلا الشريكين اتخذتا قرارات مستنيرة للمشاركة، نادرًا ما يبقى خطر سلامة العميل ثابتًا بل يزداد إذا أصبحت مشاعر الخوف والضعف وفقدان التحكم غير قابلة للسيطرة (آدامز وجيبسون، 2013م).

من المهم ملاحظة شكوك الحب والاحترام والاستماع إليها وفهمها، وهذا دائمًا ما يمثل أساسًا للعمل العلاجي، يحتاج المرشدون والمعالجون إلى أخذ هذه الأمور على محمل الجد واعتبارها مهمة، إنهم بحاجة إلى التأكد من كونهم منصفين بلا انحياز، قضايا مثل عمر وجنس المرشد، وحيث إن أحد الزوجين يعتبر مُلتزمًا أكثر

من الآخر بالمشورة، مما يعني أن يتم تصور وجهة نظر أحدهما على اعتبارها مُفضّلة للمرشد، ومثل هذه القضايا تحتاج إلى معالجتها بشكل صريح؛ وذلك من أجل إيقاف التداخل مع الثقة التي يضعها الزوجان في المرشد وفي العمل نفسه، من المفيد أن نتذكر أن وجود منظورتين مختلفتين في الغرفة هو أمر ثمين من المنظور الفينومينولوجي، يمكننا جميعاً أن نتعلم من رؤية أنفسنا في موضع الآخر، خاصةً عندما يكون من سيفهمنا هو شخص يعرفنا جيداً.

عند رؤية الأزواج بشكل فردي؛ فإن هناك نقطة أخرى يجب أن تكون على وعي بها وهي السرية، ومن المفروغ منه أن يقول أحد الزوجين شيئاً خاصاً لم يقله أمام الشريك الآخر، أو سيكون حذرًا من ذكره في حال وجود الطرف الآخر، هذا الأمر، وقبل كل شيء، يعتبر جزء من المشكلة التي دفعتهم إلى طلب المشورة في المقام الأول. وسيختلف التعامل مع هذا بحسب اختلاف السياق والأفراد المعنيين، تمنحنا مثل هذه المخاوف عن الخصوصية والسرية نقاطاً للعمل معها، ومن منظور مثالي وعلى المدى الطويل، سيتم سد مثل هذه الفجوات من الخصوصية والثقة كلما خلق الزوجان تقارباً أكبر، وشعوراً بالأمان، وتماسكاً مع بعضهم البعض، لا تقع على عاتق المرشد مسؤولية الحديث بصراحة عن المشكلات، بالرغم من أنه يساعد في إنشاء جو آمن قوي بما يكفي لجعل الشركاء يواجهون مثل هذه القضايا من تلقاء أنفسهم.

طور أحدنا (EVD) وهي طريقة للعمل مع الأزواج؛ حيث يتم العمل الفردي مع شريك واحد أمام الشريك الآخر، بحيث يتعلم كل منهم رؤية الآخر في جميع مخاوفه العميقة وتوجسّاته وأشواقه ورغباته، ويعلمهم أيضاً الاستماع إلى بعضهم البعض، قبل أن يتعلموا أن يكونوا في تجاور، ربما لأول مرة (ديرزن، 2012م).

كانت الدراسة الوجودية الرائدة والفينومينولوجية للعائلات، والتي قام بها لينغ وإسترسون (لينغ، 1960م، لينغ وإسترسون، 1964م؛ إسترسون، 1970م) ومبادئ العمل مع العائلات يُشبهان إلى حد كبير العمل مع الأزواج، أحد

الاختلافات الكبيرة بين الأزواج والعائلات، باستثناء بعض الزيجات المرتبة، هو أن الشركاء يختارون أن يكونوا مع بعضهم البعض في مرحلة الرشد، فوجودهم في حالة اقتران هو ناتج عن اختيار فاعل ومتبادل، أمّا كونك أحد أفراد الأسرة فيعتبر أمرًا مُختلفًا، فنحن لا نختار العائلات التي نولد فيها، ولا نختار آباءنا وأمهاتنا وأبناءها وبناتنا.

تمرين

أسئلة حول الأسر

1. ما هو الشعار المعلن أو غير المعلن لعائلتك الأصلية؟
2. صف موقعك في عائلتك أو أصولك.
3. صف وقت وجبة لعائلة نمطية.
4. كيف تُعربُ عائلتك الأصلية عن مشاعر الحب أو الكراهية؟

يتحدث هايدجر عن حقائق وجودنا التي يتم فرضها علينا دون أي خيار، مثل جنسنا وثقافتنا، وأنا قد تم إلقاؤنا في كل هذا، لا يمكن أن تتغير هذه السمات أبدًا، على الرغم من أنها يمكن أن تأخذ معاني مختلفة بالنسبة لنا مع تقدمنا في السن، إلى جانب هذه هناك ظروف تنشأ بسبب التصرفات الشخصية، ووصف هذه بأنها ظروف «نقع» فيها، ويمكننا تغييرها عندما ندرك مسؤوليتنا عنها، كل عائلة هي عائلة فريدة بحد ذاتها ومتماثلة على حد سواء، وفهم الكيفية التي تعمل بها العائلات يعد ضروريًا للمستشارين ذوي المنحى الوجودي؛ لأن مهمة فهم مكانك في عائلتك الأصلية وتجاوزه بطريقة أصيلة وذلك بتبنيّه؛ بدلًا من قطع الصلة معه بطريقة تفتقد للأصالة، ويعتبر هذا هو قلب البحث الوجودي عن معرفة الذات (ستادلين وستادلين، 2005م). يحاول معظم العملاء ضمنيًا أو بشكل صريح فهم علاقاتهم الأسرية السابقة والحالية، ويحتاج المعالج الوجودي إلى فهم ليس فقط كيفية عمل هذه العلاقات، ولكن أيضًا كيف تمكنوا من التعامل

معها، أو كيف قد يتمكنون من ذلك.

نقاط رئيسية:

- ترتبط في الأساس بكثير من الوشائج.
- حياتنا الجنسية موجودة بطريقة ما في جميع علاقاتنا.
- الحب هو التواصل والاحترام، ولكن يمكن الخلط بينه وبين الحاجة والسيطرة، والإعجاب، والصداقة، والشهوة.
- لا يمكن للمستشار فهم الشركاء والعلاقات والأسر إلا بعد أن يفهموا هم أنفسهم.

العمل مع المجموعات

إن الاهتمام والقلق الذي يملك الفلاسفة الوجوديين فيما يتعلق بالمجموعات ينعكس بصورة عامة عن المجتمع، هذا يعني أنه مع الاعتراف بأننا نعيش في عالم من الآخرين، فإن الفلاسفة (مثل كيرقارد ونيشه) كانوا متوجسين للغاية من قوة الجماعة، قال كيرجارد إنه: «أينما كان هناك حشد فلا توجد حقيقة» (2005م: الإخلاص) وتحدث نيشه عن «التعهد بالكذب وفقاً للعرف الثابت للقطيع» (1982م: 46)، كان هايدجر أقل تشككاً عندما تحدث عما أسماه بتأثير «الخدر» من «الآخرين» من أجل إبعاد الفرد عن التزامه الشخصي باكتشاف طبيعة الكينونة، ويسمي هايدجر هذا بـ «النظرة المتوسطة»⁽¹⁷⁾ أو «اليومية» (هايدجر، 1962م: 164) ويقول إن الوقوع في هذا الأمر وقبوله يزيل قلق الاختيار والمسؤولية عن طريق تسليم الفرد بإذعانه للآخرين، واتباع التقليد عندما تطرح أسئلة شخصية عن كيف نعيش، وأشار سارتر إلى وجود ميل لإيجاد أدوار محددة سلفاً، ولها تأييد من الناحية المجتمعية من أجل التهرب والتنكر لحریتنا، وأن هناك بالتأكيد مردوداً انفعالياً ووجودياً لذلك، وهو أن يتخفف المرء من التوجسات والأسئلة الرئيسة

(17) أي: الوصول إلى متوسط سمة معينة من خلال مقارنة الفرد ضمن مجموعة.

عن كيف يعيش/ يكون، ولكن هناك أيضًا عواقب وجودية، سيدرك المرء عدم أصالته أو اعتقاده المزيف من خلال مشاعر الذنب الوجودي، والتي يمر بها على صورة اكتئاب أو قلق بشكل أو بآخر.

والجدل بأن الجماعة لا تساعد بل تتجاهل احتياجات الفرد تم نقاشها عبر العصور وتم ترديدها في الخطابات السياسية والثقافية المعاصرة. فنحن في كلتا الحالتين ننجذب إلى الجماعة ونخاف منها، إنهم يلخصون مخاوفنا الكبرى من الذوبان والاختفاء، وفي الوقت نفسه أملنا في الانتماء، إن محاولة حل معضلة كيفية أن تكون فردًا في عالم الآخرين سواء أكان ذلك عن طريق اتخاذ موقف معارض للتوافق الاجتماعي والمؤسسي، أم من خلال المسيرة العمياء، ولا يمكن أن يكون هذا حلًا لفترة طويلة، يمكن أن يكون الحل الوحيد هو الحل الذي يستوعب كليهما، ويجعلها أمرًا شخصيًا.

ومن بين كل الفلاسفة، تناول سارتر أكثر من غيره موضوع الجماعة، وقد بدأ من ملاحظة أن الجماعة هي جزء من الحياة اليومية، وأن لدينا قدرة داخلية على التعرف على درجة الجماعية، أو الترابط بالجماعة، إن الترابط يأتي نتيجة للإقرار بمهمة أو هدف مشترك، ويؤدي إلى الرغبة في الحفاظ على علاقة الجماعة من خلال ما أسماه بـ «التبادلية»، وبهذه الطريقة تتشكل هوية الجماعة، بمجرد أن تتشكل الجماعة على هدف مشترك، فإن مهمتها التالية هي أن يكتشف الأفراد كيفية أن يكونوا مع بعضهم البعض، وكل عضو في المجموعة لديه الحرية والمسؤولية في تحديد ما إذا كان يريد أن يخضع لسيطرة الجماعة، أو أن يحاول أن يسيطر على الجماعة، وبينما سيحاول الكثيرون السيطرة، سيختار الآخرون أن يتم السيطرة عليهم، وسيجد آخرون أن الموقف صعبٌ لدرجة أنهم سيحاولون الانسحاب منه بشكل كلي، في النهاية إذا وجدتِ المجموعة طريقة لتأكيد هدفها المشترك من خلال مبدأ التبادلية والاحترام، فقد يكتشف أعضاء الجماعة إمكانية التعاون، حيث يحترم كل منهم ذاته والآخرين وكل المكاسب الناتجة من هذا، سيكون هدف المرشد ذي المنحى

الوجودي هو إشاعة هذا الوضع بشكل صريح في عملية التعلم والتعاون القائم على التواصل.

سواء أكنّا على دراية بذلك أم لا، فنحن جميعاً أعضاء في جماعات اجتماعية ثقافية مختلفة تُحدّد من نحن؛ وتشمل هذه: جماعة الأقران، الجماعات المهنية، الكيانات الدينية والمجتمعية، وما إلى ذلك. لكل واحدة من هذه نظامها الخاص بها، وأنماط التفاعل، والاحتمالات، والقيود والحدود، في التبعية اليومية، فنحن نتصرف وفقاً لهذه الهويات، والتي تم فرض جزء منها علينا، وقمنا باختلاق الجزء الآخر.

تنظر الوجودية للفرد داخل الجماعة أنه دائماً جزءٌ من شبكة، وهذه الفكرة تدعم الأساس الفينومينولوجي للممارسة التحليلية للجماعة، والتي تم تطويرها بواسطة ش. فولكس (تاتام وديرزين، 2005م) والذي تأثر بهوسرل وهايدجر وميرلو بونتي، يرى «فولكز» أن الاضطراب النفسي هو اضطراب التواصل بشكل أساسي، باعتباره نوعاً من الفردانية التي ترفض الاتصال بالآخر، وفي هذا المبدأ، هناك بعض التداخل مع عمل لينغ وإسترسون (1964م)، الجماعة هي المكان الذي يتم فيه النظر إلى اضطراب التواصل والانتماء بأنه أمر يجوز سنّه؛ لذلك يمكن العمل على المزيد بشكل مباشر، وبهذا المعنى، فإن العمل العلاجي الحقيقي لا يستمر عبر الناس، ولكن بين الناس.

تمرين

أسئلة حول الجماعة

1. ما هي الجماعات التي أنت عضو فيها، وما هي قيمها؟
2. هل تعتبر نفسك فاعلاً؟
3. هل يعرف أصدقاؤك بعضهم البعض؟
4. ما هو الدور (الأدوار) التي تميل إلى أخذها في جماعتك؟
5. كيف تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي؟

6. ما هي بيئتك المثالية سواء أكانت في المجال الاجتماعي، أم مجال عملك؟

المجموعات العلاجية، بما في ذلك مجموعات التطوير الذاتي التي تشكل جزءاً من دورات التدريب العلاجية، جميعها تشترك في الهدف وفي قيمة التفكير في التجارب العاطفية، ومشاركتها وردّات الفعل تجاهها من أجل احتمال حدوث التعلم الشخصي، وهذه المجموعات لديها إشكالية بشكل عام، وهي أنها تُظهرُ بوضوح شيوع الخوف من أن يتم غمر الأعضاء الآخرين بالتجربة نسبياً، إن الحل لهذه المشكلة هو إيجاد طريقة لنبقى مع هذا الخوف إلى أن يتم فهمه وتحمله، وحتى تذوقه.

يعد دور مرشد المجموعة في هذه الأنواع من المجموعات أمراً بالغ الأهمية؛ لأنه/ها يتحمل مسؤولية إقامة علاقات متبادلة مع أعضاء المجموعة، أو بعبارة أخرى لتوفير نموذج لكيفية معاملة الناس، من المنحى الوجودي، نصل للقيادة الفعالة إذا كان بإمكان القائد أن يتصرف بقيم احترام الحرية الفردية والاستقلالية، من أجل التنوع والمصادقية بدلاً من الخداع والمنافسة، يجب على قائد المجموعة مراقبة مستوى الخوف والقلق باستمرار في المجموعة، ومحاولة الحفاظ عليه على المستوى الأمثل للمجموعة، فالقليل من القلق تصبح المجموعة مملّة ويتم تجنبها، وقد تصل إلى أن تتوقف، والكثير من القلق سيجعل الأعضاء هجومين أو منسحبين أو صامتين أو جامدين، ستكون التبادلية مستحيلة إذا كان هناك الكثير من التوتر أو القليل منه، على الرغم من أن القائد قد يمثل التبادلية، فمهمّة تحقيقها للمجموعة أمر بالغ الصعوبة؛ وهذا بسبب أن القدرة على إجراء تحاور يحترم الخبرات العاطفية والاجتماعية والوجودية، ويحافظ على استمراريتها أمر مرتبط بقدرة الأعضاء أنفسهم فردياً وجماعياً للحفاظ على كليهما، ومواجهة العضلات الأساسية للكينونة في المجموعة، سيحتاج المرشد لهذا السبب وبشكل مباشر إلى معالجة هذه الازدواجية لصالح الجماعة.

في جميع الأساليب العلاجية، أظهر تاريخ المجموعات العلاجية أن الاعتبارات العملية، مثل: الحاجة إلى توفير المال في مقابل الفائدة، هو الدافع في العادة وراء فهم كيفية عمل المجموعات العلاجية، وكيف تُؤدّى بطريقة أفضل.

هناك طريقتان رئيستان للعمل مع المجموعات، الطريقة الأولى هي اعتبار المجموعة نفسها موضوع الدراسة والتغيير العلاجي، هذا يتوافق مع المنهج التحليلي للجماعة، يعتبر قائد المجموعة نفسه جزءاً من المجموعة، ولكنه يوجه جميع التعليقات إلى المجموعة ككل، بدلاً منها للأعضاء، ويشارك أيضاً في المجموعة كما هو الحال في العلاج الفردي، سيسعى قائد المجموعة إلى عدم المشاركة في محادثات مع أعضاء المجموعة بشكل فردي؛ لأن هذا يمكن أن يكون مثيراً للخلاف، ويعيق عمل المجموعة، هناك مهمة واحدة للمجموعة فقط، وهي أن يجد الأفراد حلاً لمعضلة كيفية أن تكون فرداً في عالم الآخرين وكيفية التواصل معهم بصدق، وأن يكونوا منفتحين عليهم، تضع هذه الطريقة مسؤولية متساوية على كل عضو في المجموعة، مع الإيمان بإمكانية حدوث مثل هذا الشيء وإن اختلفت الطرائق التي سيقوم بها الأعضاء لتحقيق ذلك، هذا هو عمل المجموعة، تتمثل مهمة القائد في الإشارة للأفراد إذا لم يتم الانتهاء من هذا الأمر.

الطريقة الأخرى للعمل مع المجموعات هي أن يكون القائد أكثر نشاطاً، ويركز على الأفراد وعلاقاتهم مع بعضهم البعض والتعليق عليها، بدلاً من عمل المجموعة ككل، والهدف من هذه المجموعات في أحيان كثيرة هو للأفراد؛ من أجل أن يتعرفوا على مشكلاتهم الشخصية كما يشعرون بها في علاقاتهم مع الآخرين، والحصول على تعليقات صادقة منهم، تميل المجموعات التي تعمل بهذه الطريقة إلى الحصول على مهام أكثر وضوحاً، مثل: التعامل مع الاكتئاب أو الإدمان، وبالرغم من هذين الخيارين، فإنه يتم العمل في العديد من المجموعات بطريقة تجمع بين الاثنين عند الضرورة، تم عرض ذلك جيداً عند «يالوم» في علاج شوبنهاور (2007م)، الذي يصف نموذجاً يميل للمنحى الوجودي أكثر في عمل

قام بالوم (2007م) بدراسة استعراضية لأبحاث وطرائق العلاج النفسي الجماعي، ووصل إلى النتائج الآتية:

1. القادة لديهم أربع وظائف:

- التحفيز العاطفي: تحدي.
- الرعاية: الدعم والتشجيع.
- المساهمة بالمعنى: شرح وتفسير.
- الاحتياجات التنفيذية: الحفاظ على الحدود والقواعد.
- ومن كل هذا، فإذا توفرت درجة عالية من الاهتمام والمساهمة بالمعنى، ودرجة معتدلة من التحفيز العاطفي، والحفاظ على الحدود؛ فسنحصل على نتيجة جيدة.

2. تميل المجموعات غير المتجانسة إلى العمل بشكل أقل من المجموعات المتجانسة؛ وذلك بسبب أن هناك فرصاً أقل لتطوير الشعور بينهم بالتماسك، التجانس الموجود في مجموعات المدمن المجهول هو أكبر مساهم في فعاليتها.

3. تعمل المجموعات بشكل أفضل مع الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في العلاقات ومشاكل بين-شخصية.

4. نظرًا لأن مجموعات العلاج تأخذ مظهرًا اجتماعيًا، فهناك ضغط كبير على المرشد لعمل تأويلات، أو تقديم تفسيرات حول دوافع المشاركين، وهذا يقلل من احتمالية فعاليتها، بدلاً من ذلك، سوف يقتصر المعالج الجماعي ذو المنحى الفينومينولوجي على:

- وصف كيف يبدو سلوك المشارك.
- وصف ماهية المشاعر التي يولدها سلوك المشارك.
- وصف كيف يؤثر سلوك المشارك على المجموعة، وعلى الآخرين.

- توضيح كيف يؤثر هذا على الطريقة التي يُنظر بها إلى المشارك، وإلى علاقته بالآخرين.
- وصف كيف يؤثر سلوك المشارك على رأي كل فرد في حد ذاته.
- وصف كيف يُساهم الأفراد ويكثرون كرماء تجاه المجموعة، أو الأعضاء الآخرين.
- وصف الهدف والقيم التي يعتنقها أعضاء المجموعة، أو الإشارة إلى أين قد تتصادم هذه الأهداف والقيم، أو تكون غير واضحة أو غير محددة.
- وصف كيف يتم تجنب التحديات الوجودية، أو التعامل معها.

نقاط رئيسية:

- موقفنا من المجموعات هو موقف مزدوج.
- يجب على زعيم أو مرشد المجموعة الوجودية أن يتبنّى نموذج الانفتاح والاحترام، مع الإشارة إلى الكيفية التي يتم فيها إنكار وتجنب المعطيات الوجودية.
- يميل معظم قادة المجموعات ذات المنحى الوجودي إلى الجمع بين منهج تحليل المجموعة، وبين النهج الفردي.
- تماشيًا مع الممارسة الفينومينولوجية؛ تتسم تدخلات قائد المجموعة بشكل عام بأنها وصفية هادئة في استكشاف المعاني، بدلًا من اللجوء إلى التفسير.

العمل مع أشخاص في أحد طرفي رحلة العمر

في التدريب على الإرشاد، تطورت تقاليد العمل، وأصبح العمل مع الأطفال والشباب يتطلب معرفة ومهارات متخصصة إضافية، وتختلف عن تلك المستخدمة مع البالغين، وأن هذه الحاجة لا تُلبّيها إلا دورات متخصصة، وينعكس هذا بدوره في عدم التركيز على النمو البشري خلال مراحل العمر في الدورات التدريبية، وعندما يكون حاضرًا، فإنه يكون دائمًا من خلال عدسة المنظور العلاجي الذي تقوم عليه الدورة، على سبيل المثال: هناك الكثير حول نمو الطفل في الدورات النفسية ذات المنحى التحليلي، والآخرين يولون هذه القضايا القليل من الاهتمام.

وبالتالي، يشعر معظم المرشدين بأنهم غير مجهزين للعمل مع الأطفال، وقد يدّعون عدم معرفة أي شيء عن الأطفال، وعلى الرغم من أنهم كانوا أطفالاً، وبالتالي كان لديهم خبرة مباشرة في الطفولة، وفي كثير من الحالات يكونون آباء، يحتاج المرء أن يتكهن عما حدث ويجعل العديد من البالغين يفقدون خبرتهم ومعرفتهم بالطفولة، لكن بالرغم من ذلك، يوجد هناك إغراء قوي جداً لوضع معايير تصنف الأطفال وتوحدهم حسب العمر، والنضج، والقدرة الأكاديمية، والتشخيص الطبي، والسلوك وغيره أما وجودياً، لا يتطور الشخص عن طريق الانتقال بالتتابع من مرحلة إلى أخرى، هذه وجهة نظر علمية طبيعية وبيولوجية تدعم رؤية معيارية قياسية للنمو البشري.

من الناحية الوجودية، تم «إلقاؤنا» في حياتنا يوم ولادتنا، وإلقاؤنا خارج حياتنا أيضاً؛ بمعنى أننا لا نعرف متى سنموت، وفي طريقنا عبر الحياة من الولادة حتى الموت، نبدأ بشيء معطى لنا، وهو ليس بملكنا ولم نطلبه (وجودنا الفردي) ومهمة حياتنا هي تحويله إلى شيء شخصي وملوك، ولا نفقده إلا عند الموت، التحدي الأساسي في الحياة، لتطورنا كبشر، هو إيجاد طريقة للعيش مع هذه العبثية، وأن نتعلم النضال والمثابرة، واكتشاف طرائق للعيش تمنحنا ما نقرر أننا نحتاجه، مع الأخذ في الاعتبار أن ما نحتاج إليه متغير مع متغير مع وجودنا العابر في الحياة وجودياً، إن النمو البشري هي عملية تدريجية وسائلة، ولكنها تراكمية بشكل دائم، وقائم على المعنى من لحظة ولادة مفاجئة إلى لحظة الموت غير المؤكدة، وجميع الناس، بغض النظر عن الصغار أو الكبار، أو بالقرب من الولادة أو الموت، فإننا نسعى باستمرار من أجل المعنى والهدف وفهم مفعم بالحياة لمعنى تناقضات ومعضلات الحياة، وفي هذا المعنى، تكون الحياة دائماً غير مكتملة، وبسبب حتمية الموت يكون اكتمالنا خديجاً لأنه بعد الموت تتوقف كل إمكانيات الفرد، النضج؛ ولا يعد النضج أمراً مضموناً بأي حال من الأحوال، ولكنه يعد مقياساً لهذا الدأب لمحاولة الفهم، ويرتبط أكثر مع ظروف الحياة وأحوالها وخياراتها، أكثر من ارتباطه بالعمر (آدامز،

لذلك؛ فإن الأطفال ليسوا أكثر أو أقل بشرية من البالغين، وهذا لا يعني أنه لا يوجد فرق بين تجربة الطفل والبالغ، ولكن من المهم أن نتذكر المعايير التي نستخدمها كبالغين، سيكون لها غطاء ثقافي قوي، يجعل من الصعب التفكير بوضوح في كُنْه هذه الاختلافات، على سبيل المثال: في أوروبا كانت فكرة مرحلة ما بعد الطفولة حديثة نسبياً، وهي مصنوعة بفعل الاقتصاد، حتى القرن التاسع عشر لم يتميز الناس إلا بقدرتهم البدنية على العمل، وبينما فرض قانون التعليم عام (1870م) في المملكة المتحدة التعليم الإلزامي للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 10 سنوات، وهو العمر الذي يتحول فيه الطفل من (معتمد) إلى بالغ (مستقل)، والذي تم صياغته قانونياً بعمر المسؤولية، بتفاوت ملحوظ في الثقافات المختلفة.

تتمثل إحدى الطرائق التي تم بها تحويل الطفولة إلى الى موضوع منفصل عن خصوصية الفرد عندما هيمنة ثقافياً فكرة أنّ الطفل يجب أن يمر عبر مراحل ثابتة من أجل أن يصل للنضج، وبالنظر إلى ظاهرة النمو البشري «فينومينولوجيا» يتكشف لنا شيء أكثر تعقيداً ودينامية.

نحن نولد بصفيتنا وجوداً نقياً دونَ جوهر، باستثناء واقعنا الجسدي وهبوطنا للحياة، وعينا يشبه الضوء الذي نُسلطُ على العالم من أجل خلق معنى، وعبر هذه العملية الطبيعية من تسليط الضوء، يبدأ الطفل في ملاحظة نفسه، وملاحظة الآخر، ومكانه في العالم، ويبدأ شعوره بالذات في التطور، هذا الإحساس بالذات يتكامل حول الإحساس بـ «المشروع الأساسي» ويتوصل الطفل إلى تخفيض العدد الكبير من الخبرات العشوائية، وغير المترابطة إلى عدد صغير من التجارب المتناسكة والذكريات المصغرة الأولية والتي تم اختيارها في الواقع بانتقائية عالية وترتيب، وهذا تلخيص لعلاقتنا الأساسية مع العالم والآخرين، هذه هي العملية التي يكتسب فيها الرضيع تدريجياً المعرفة عن نفسه وعن العالم، وكما يقول سارتر

(1997م): «مرحلة الرضاعة تعتبر حدثاً بالغ الأهمية»؛ نظراً للطبيعة الوجودية لا الطبيعة المعرفية، من المرجح أن يُجسّد المشروع الأصلي، ويكون حول موقعنا في العالم -موقفنا من المعضلة والمفارقة وعدم اليقين-.

العمل مع الأشخاص الأصغر سنًا

جُل حياة الإنسان تدورُ حول المرونة والتغيير، وأحد أوضح الاختلافات بين الأطفال والبالغين هو أن «المشروع الأساسي» للبالغين يُعدّ مُترسّباً ومُركّزاً أكثر منه عند الأطفال، ويتمثل ذلك فيما يسمى بسمات شخصياتهم من أجل تجنب قلق الحرية والاختيار. الأطفال لديهم خبرة لحظية منسية وغالبًا ما يتعامل معها البالغون بعدّها غير سوية ولا بد أن تكونَ ضمن المعايير الموجودة، وربما أصبح البالغون خائفين من مرونة الأطفال وخيالهم وشغفهم.

في الحركة المستمرة منذ الولادة وحتى الموت، تتمثل المهمة الرئيسة في فهم الفرق بين الأشياء التي يمكن أو لا يمكن للمرء تحملها، وينطوي على هذا فهم العالم جسديًا واجتماعيًا ونفسيًا وأخلاقيًا، يقع هذا الأمر على عاتق الطفل أكثر منه على الشخص البالغ؛ إذ يعتقد البالغون أنهم فهموا ذلك الفرق، أمّا الأطفال فيعرفون أنهم لم يفهموه بعد.

يعتبر موضوع المسؤولية أكثر اشكالية وأهمية عند العمل مع الأطفال والشباب أكثر مما هي عند البالغين، وتعد المعاناة مع الاستقلالية والمسؤولية مشكلة للأطفال مثلما هي للبالغين حيث يتم القفز عن استقلالية الطفل الناشئة والاستيلاء عليها، يجب أن يكون المعالجون أكثر وعيًا ومهارة عند العمل مع الأطفال، وذلك من ناحية الأساليب التي يسترشدون بها ويقترحونها في أثناء عملهم معهم حتى لا نقفز ونستولي على تلك الاستقلالية التي ما زالت في طور النمو.

لكن هناك بعدٌ آخر لقضية المسؤولية التي تؤثر في عملنا مع الأطفال، وهو البعد القانوني، حجر الزاوية في العمل مع البالغين هو أنهم يوافقون بحرية على عقد

العلاج؛ إنه شرط أخلاقي لا يمكن التجاوز عنه ولا بدء العمل دونه؛ والبديل هو الإكراه أو التضليل! من المتوقع أن يقدر البالغون على معرفة ما سيوافقون عليه، ربما وجوديًا - وبالتأكيد قانونيًا لا يتمتع الأطفال بالقدرة على الموافقة من تلقاء أنفسهم؛ لذا فإن العمل مع الأطفال سيتضمن دائمًا العمل مع الآخرين وفي أغلب الأحيان يمنح الوالدين أو أحدهما موافقتهم نيابة عن الطفل. ويعني هذا أننا على الأغلب عندما نلتقي مع أشخاص بالغين لأول مرة فإننا لا نعرف عنهم أكثر من أسمائهم، وفي مقابل ذلك فإننا مع الطفل نعرف دائمًا الكثير عن تاريخه وعلاقاته من وجهة نظر الآخرين، وينبغي لنا أن نحاول أن ننحّي ما عرفناه من الآخرين ونضعه بين قوسين، وفي الوقت نفسه أن نحاول فهم الطفل بوصفه نتاجًا لعلاقات متداخلة موجودة في سياق واقعي خاص، بصرف النظر عن فهم الطفل لمفهوم الخصوصية؛ فمن شبه المؤكد أن يختلفَ عن فهم الشخص البالغ، وفي الواقع يختلف من يحق له أن يعرف عن طبيعة عملنا مع الطفل وسيحتاج تحديده إلى نقاش، وهذا يجعل عملنا مع الأطفال أكثر تعقيدًا لأننا لا نعمل مع الطفل فقط، ومع أن تركيزنا يجب أن يكون دائمًا مع الطفل في سياق حياته في الوقت الحاضر (سكالزو، 2010م) وهذا - بالطبع - يعكس حقيقة حياة الطفل؛ لأن المبدأ الوجودي أن كونك «في» العالم نتاج للعلاقات، وهذا لا يمكن أن يكون أكثر صحة إلا مع الطفل، مما يضع أهمية أكبر على مقاومة الدعوات التي تحصر النظر إليهم بوصفهم سمات جسدية (التشييء) أو وضعهم في معايير موحدة للأطفال.

تمرين

أسئلة حول الطفولة

1. ماذا يعني لك أن تلعب؟ صِفْ ماذا تفعل عندما تلعب؟
2. ما الفرق بين الطفل والبالغ؟
3. صِفْ طفولتك، متى انتهت؟

4. هل ترغب بالعمل مع الأطفال؟ أي عمر؟ لماذا؟ لماذا أنا؟ ماذا يعني لك هذا وكيف ترى طفولتك؟

لقد أشرنا سابقاً إلى أي مدى يعدّ الحوار أمراً مركزياً للممارسة الوجودية. إن المبادئ التي توجه فهمنا لسلوك البالغين هي نفسها التي توجه فهمنا لسلوك الطفل؛ وهي أن إحساسنا بالهوية وفهمنا للحياة يُستخلص من علاقاتنا، وأن طريقتنا في استخدام اللغة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بهذه العلاقات.

في عملنا مع البالغين، نستخدم اللغة دون التفكير في الأمر حقاً، نعتقد الحوار واللغة مترادفان، لكنهما ليسا كذلك! وندرك ذلك عند العمل مع الأطفال؛ لأن البالغين يفهمون اللغة بطريقة مختلفة عن الأطفال وليس بالضرورة فهم أكبر منهم. قد يجد البالغون صعوبة في استخدام اللغة بطريقة مختلفة وخصوصاً في الثقافة اللفظية، ومن الصحيح أن نقول إن استخدام اللغة المنطوقة المشتركة ليس الطريقة الوحيدة التي يمكن أن يتطور بها الحوار، والمهمة الأولى للمرشد في العمل مع الأطفال هي إنشاء لغة يمكنهم استخدامها، ولن يكون هذا -في كثير من الأحيان- شفهيّاً فاللغة المعرفية ستكون لغةً مُضمَّنة: لغة لعب، ورسم، وتمثيل؛ ستساعد لغة اللعب المجسدة المشتركة على التواصل وتطوير الحوار، وعلى هذا النحو لن تحتاج إلى تفسير؛ لأننا عند فعل ذلك نُسيء فهم طبيعة اللغة ويُحتمل أن تُكسّر العلاقة، وببساطة يحتاج منا إلى أن نُفهمَ هذا النوع من اللغة المجسدة على أنه اتصال من شخص إلى آخر. في العديد من الحالات نلجأ -بسبب التفسير- لمحاولة وضع شيء ما في كلمات في حين لا حاجةً لوضعه في كلمات، والأهم من ذلك أنه لا يمكن وضعه في كلمات، إن الحوار الذي ينبع من الانغماس والتمثيل في اللعب سيؤدي -حتمًا- إلى تحرير الترسبات المنبثقة وذلك سيسمح للطفل بإعادة اكتشاف الاختيارات.

مكتبة

t.me/soramnqraa

العمل مع كبار السن

العمل العلاجي مع الأشخاص في الطرف الآخر من الحياة يوجد تبايناً مشيراً للاهتمام، ولا يقتصر الأمر على أن ما تملكه المنظورات العلاجية الأخرى عن الشيخوخة يُعدّ أقل من أن يقال؛ بل إنها لا تتمتع بتخصص مع هذه الفئة أيضاً. وقد هُمّش علاجياً إلى درجة أن الممارسين أصبحوا يحافظون على تحيز نشط ومؤسسيّ ضد العمل مع «كبار السن» (نيلسون، 2011م) إذا كان هناك خطب ما، فإن كبار السن هم الأكثر عرضة من الشباب للتنميط والتشييء؛ إذ يوجد تصور واسع النطاق (كاستينباوم، 1964م) بأن العمل مع كبار السن هو استثمار ضعيف للوقت، وأن من غير المرجح أن يستفيدوا من العلاج النفسي.

وعلى عكس «الشباب»، نجد أنّ من الصعب تعريف «الكبير»؛ إذ لا يوجد -على سبيل المثال- أي تعريف قانوني، ولا يمنح العمر أي امتيازات ثقافية إضافية إلا الإعفاء من الالتزامات المجتمعية العامة وهذا يؤدي إلى تهميش تدريجي، ويوجد عدم ارتياح للكلمة التي تُستخدم للإشارة إليهم حتى؛ فيوصفون بأكثر من طريقة بأنهم «كبار»، «كبار السن»، «الأكبر»، «الأكبر سنّاً»، «المتقاعد»، «الجد»، وعادة ما تكون بنبرة ازدرائية أو متعالية، وإذا أردنا الإطراء فنشير إلى أنهم ليسوا كباراً، أو أنهم يبدوون أصغر سنّاً. الباحثون حتى لا يمكنهم الاتفاق على وقت بدء الشيخوخة (على سبيل المثال: هيل وبريتلي، 2006م)، وفي المملكة المتحدة لديهم علامة على ذلك وهي تصريح صعود الحافلة، وإضافة إلى أن هذا ليس حصرياً لكبار السن، فهو غير واضح كذلك. التقاعد علامة أخرى، ومع أنّ البحث في تحديد عمر الشيخوخة قد بدأ (على سبيل المثال ميلن، 2013م؛ إدواردز وميلتون، 2014م)؛ إلا أنها غير واضحة، وفي الأحوال كلّها، توجد محاولات في القرن الواحد والعشرين في العالم الغربي لرفع سن التقاعد، وذلك لأسباب سياسية واقتصادية.

ومع أن الكبار لهم صورة نمطية بصفاتهم مجموعةً موحدة؛ فإنهم -في الواقع- مجموعة غير متجانسة، ويدرك صانعو السياسات أن هذه المشكلة لن تختفي، وأنه بحلول عام 2035م سيصبح أكثر من ثلث سكان المملكة المتحدة فوق سن الخامسة والستين. إذا كانت الشيخوخة -كما يقول البعض- تبدأ في سن الـ50، فيمكن أن

تصل دورة الحياة إلى 40 عامًا أو أكثر؛ أي ما يقرب من جيلين. في عام 2015 م بلغ متوسط العمر المتوقع في المملكة المتحدة للنساء 82 و 78 للرجال وأكثر. توجد اختلافات هائلة - فردية واجتماعية واقتصادية - بين الأفراد، فيكون بعض كبار السن في حالة جيدة وقدرة عالية على الأداء، في حين أن عمر 20 أو 30 عامًا قد يُظهرون علامات هشاشة (مانك، 2010 م). بسبب الظروف الاجتماعية؛ فإن الرجال الذين يُحتمل أن يعملوا باستمرار طوال حياتهم سيواجهون مشكلات أكبر في استخدام ميزة حرية التقاعد، والنساء - من ناحية أخرى - اللواتي كُنَّ يؤديْن أدوارًا في العناية بأسرهم ستجدن أن لديهن - دائمًا - شخصًا آخر للاهتمام به: الأطفال، ثم الآباء، ثم الأحفاد، ثم شريك الحياة؛ ثم إن المظهر الشخصي سيكون قضية أقل أهمية للرجال منه للنساء. كتاب سايمون دي بوفوار «العمر المُقبل» (1970 م) قد وصف هذه القضايا كلها جيدًا للغاية، وشكّل أساسًا جيدًا لفهم الشيخوخة وجوديًا، والعمل مع كبار السن في العلاج.

من المهم عند العمل مع أشخاص في الطرف الآخر من العمر أن نساعدهم على صياغة تصوراتهم وتجاربهم حول عدد المكاسب وكذلك الخسائر التي يعانون منها، وبينما يوجد أشخاص يعدون الحكمة التي راكموها تفوق خسائرهم وآلامهم، فإن غيرهم قد يبقى مسكونًا للغاية إزاء معاناته مع التدهور والتراجع في الصحة! تتحدى الأفكار الوجودية نموذج عدم كفاءة الإنسان، ولكن يجب أن نقر بأن وجهة النظر الخيالية المعاكسة التي تفرط في التأكيد على الجانب الإيجابي للتقدم في السن، السن قد تم ملؤها بالهروب من فكرة الموت ومن المعالجين أنفسهم؛ هذا وجه من أوجه الانحياز للأشخاص في عمر الشباب، العمل مع أشخاص في نهاية رحلة العمر يتطلب النهج المتوازن المفتوح نفسه الذي يتطلبه أي علاج وجودي، سيركز على معرفة كيف يكون كل فرد وبوجه مختلف عن غيره قادرًا على فهم التجارب العديدة التي مروا بها في حياتهم، وكيف يجهزون أنفسهم لحصاد هذا التعلم استعدادًا للحظة الأخيرة.

أسئلة حول الشيخوخة

1. تخيل نفسك في غضون 30 عامًا، كيف ستبدو؟
2. ما هي الافتراضات التي لديك عن الشيخوخة؟
3. ما هي المخاوف التي لديك من الشيخوخة؟
4. متى أدركت لأول مرة أنك بدأت تتقدم في السن؟

وكما قلنا سابقًا في النظرية العلاجية إن التركيز في بداية العمل يعد ترديدًا لصدى تركيزنا على بداية الحياة، فإن التقليل من نهاية العمل يتردد صداه مع التقليل من نهاية الحياة، ويعد كتاب لورا بارنيت «عندما يدخل الموت إلى الفضاء العلاجي» (2008م) أحد الكتب القليلة التي تناولت هذه القضية، علاوة على ذلك -وعلى الرغم من مقاصد برنامج «الوصول المحسن إلى العلاجات النفسية IAPT»- فإن الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 65 عامًا وأكثر ليسوا قلة؛ فمن مجمل الحالات في عام 2014م-2015م وُجد ما نسبته 8,0% من هذه الفئة، بل كان لديهم أعلى معدل للتعافي (مركز معلومات الرعاية الصحية والاجتماعية، 2015م). والعمل العلاجي في معظمه يكون مع أشخاص من جيل المرشد نفسه أو أقل، ومن الصعب عدم وضع هذا في الإطار الثقافي العام في تجنب الموت والنهايات، وقد أكدت الأبحاث هذا على المستوى الشخصي وأظهرت كيف يعكس تجنب المعالجين للعمل مع كبار السن مخاوفهم بشأن شيخوختهم الشخصية ووفاتهم (وولف وبيجز، 1997م)، مع أن تعرضهم للمعرفة الناتجة عن طريق عملهم مع الأكبر سنًا سوف يمنحهم الفرصة لمواجهة مخاوفهم بشأن الشيخوخة والوفاة.

وبدلاً من التفكير في أن القضايا التي يجلبها كبار السن للعلاج ترتبط مباشرةً بالموت البطيء والموت المفاجئ، من الأفضل إعادة صياغتها وربطها مع الصعوبات اليومية للحياة المعاشة ضمن سياق بقاء وقت أقل للحياة مما قد مضى.

المنظور الوجودي قادر على تلبية احتياجات الأفراد الذين يكونون في مواقف حديثة

مثل: الخسارة والموت والعزلة، وصور التقدم في العمر كذلك، مثل التقاعد؛ لأن هذا المنظور العلاجي يمكن أن يقدم إطارًا بديلاً للنماذج التقليدية التي تؤكد علم الأمراض والإنجاز والتكيف فقط.

ومع هذا كله، فإن العمل مع كبار السن لا يختلف عنه مع المجموعات الأخرى، ومن المنحى الفينومينولوجي نعمل مع كل فرد كما هو، بغض النظر عن جيله العمري، ونظرًا لكون العمل الفينومينولوجي يعد حساسًا للسياق والظروف الفردية فمن المؤكد إذن وجود بعض الاختلافات، في البداية قد لا يعرف بعض الأشخاص في عمر السبعينيات والثمانينيات ما فلسفة العلاج، أو يفترضون أنها تشبه التحليل النفسي؛ هذا سيعني وجود حاجة إلى تفاعل أكثر مع العميل، وذلك لتكوين فهم عما يريد تحقيقه بوساطة العلاج، وعلى هذا فإن الشكل الذي تبدو عليه العلاقة في البداية بكونها مجرد علاقة نمطية لتقديم الاستشارة يتحول إلى صداقة رعوية يستفيد منها كلاهما. دائمًا ما يتعلق التغيير الوجودي بالشعور بالتواضع في مواجهة قوة حقائق الحياة، وترتبط مهارة المرشد وثقته بقدرته على التواضع في مواجهة الموت، وبالعكس فإن التحيز ضد كبار السن سيؤدي -على الأرجح- إلى عدم الاستفادة من العلاج النفسي، ويقول أورباخ (1999م) ويالوم (2011م، 2015م): إنه في أي وقت من الحياة، توجد قوة نشطة نحو الوعي الذاتي كما هو الحال في الشيخوخة، دائمًا ما تثير المواجهة مع الموت البطيء أو المفاجئ الرغبة في إعادة تقييم الإنجازات والقيم التي حققت في الحياة لكل من المعالج والعميل على قدم المساواة، في هذا المعنى يكون لدى كبار السن أسلوب خارق في فضح المعضلة الوجودية المركزية من الحياة، وسوف يفهم المعالجون أن الحديث عن الموت لا يكون نظريًا أبدًا، سيتعلق دائمًا بـ«موتي أنا» (كوبر وآدامز، 2005م)، كما قالت دي بوفوار (1970م): «يجب أن نتوقف عن الغش، المعنى الكامل لحياتنا هو في المستقبل الذي ينتظرنا... دعونا نتعرف إلى أنفسنا في هذا الرجل العجوز أو في تلك المرأة العجوز».

من المحتمل كذلك أن تبدأ عملية التساؤل الذاتي، ليس فقط فيما يتعلق بإحساسنا بالفناء ولكن فيما يتعلق بالخسارة عامةً، إن أكبر مشكلة وجودية على الإطلاق هي

مواجهة الاقتراب من الموت، وترتبط الطريقة التي يتعامل بها الأفراد مع هذه الخسارة مباشرةً مع تجاربهم السابقة للخسارة، وهذا المبدأ ينطبق -بالتساوي- على العميل والمعالج؛ فإذا كان المعالج مترددًا في طرح أسئلة على نفسه/ها مثل: «كيف سأعيش لو لم يتبق لي إلا ثلاثة أشهر فقط؟» أو «عندما أفتاعد؟»؛ فإن تجنبها سيضعف من شعور العميل بالعزلة الداخلية. كلما كان المعالج أكثر قلقًا من الشيخوخة، زاد احتمال تنميطهم العميل الأكبر سنًا لتجنب الاعتراف بوفاتهم المستقبلية، وكلما كان كبير السن أضعف ازداد القلق عند الشباب الأصغر سنًا حول الموت؛ مما سيزيد بدوره من ميلهم إلى وضع التقدم في العمر في إطار مرضي وبطريقة تكون مقبولة مع السياق الاجتماعي وطريقة تحيزه ضد التقدم في السن.

ستكون القضية الرئيسة هي الافتراضات التي يمتلكها المعالج والعميل لبعضهما بعضًا فيما يتعلق بعمرهما، قد لا يرتاح المعالج للتحدث مع شخص ما في عمر آبائهم نفسه، وقد لا يرتاح العميل مع معالج في عمر آبائهم نفسه. بالنسبة للمعالج سيؤدي هذا -حتمًا- إلى إثارة الأفكار حول شيخوخة آبائهم وموتهم، وبالنسبة للعميل فإن ذلك سوف يثير أفكارًا مثل: عندما كانوا أصغر سنًا ولديهم سنوات عديدة أمامهم. من المهم أن يكون المعالج على استعداد للتعلم من عملائه حول تجربتهم في العيش في جيل مختلف، هذه واحدة من أكبر العقبات في العمل مع كبار السن: حقيقة أن العمل سيؤثر بعمق على المعالج، ومن المفارقات أن «الكبير» أقدر على التعامل مع الشيخوخة من الصغير، ولو وُجد انفتاح في هذا الأمر؛ فإن الصغار لديهم الكثير للتعرف إلى الشيخوخة عبر كبار السن. ولا يكفي أن يكون المعالج الذي يهدف إلى العمل مع كبار السن على دراية بمعتقداته وتحيزاته تجاه كبار السن فقط، ولكن يجب أن يأخذ كذلك الوقت الكافي لاكتساب فهم حول الواقع الوجودي للشيخوخة.

وأشار لانجل إلى ذلك:

«عمر الرجل هو الطريقة التي عاش بها... كل ما حدث سابقًا يظهر في عمر الشيخوخة فقط بأوجه أكثر وضوحًا، ولكي نكون قادرين على رؤية هذا وتقبله يُفترض منا أن نجد إجاباتنا الشخصية الخاصة بالأسئلة الأساسية في كونك إنسانًا...

عندها فقط يمكننا التحدث معهم دون أن نكون صامتين، وعندها فقط يمكننا مرافقتهم والوقوف إلى جانبهم وتوجيههم، وجعلهم يطورون آخر لمسة شخصية.» (2001م: 195)

نقاط رئيسية:

- يجب أن يكون المعالجون على دراية بالطرق التي يستخدمونها في الحديث مع الأطفال في أثناء عملهم؛ حتى لا يصادروا استقلالية الطفل الناشئة.
- من المرجح أن يكون لكل من الشباب وكبار السن صورة نمطية، وبالتالي يكونون عرضةً لوضعهم في إطار معين ومعايير موحدة.
- إن تطوير الحوار عبر لغة مُشتركة يتضمن أكثر من مجرد الكلمات.
- لا يعد نموذج العجز والخسارة للشيخوخة ولا نموذج إنكارها مفيدًا لعلاج فعال.
- دائمًا ما تُثير المواجهة مع الموت البطيء والمفاجئ فرصةً لإعادة تقييم الإنجازات والقيم التي حُقت في الحياة لكل من المعالج والعمل بالتوازي مع العمل العلاجي.
- يجب أن يكون المعالج الذي يهدف إلى العمل مع كبار السن على دراية بالمعتقدات والتحيزات تجاه كبار السن.

محتويات على الشبكة:

- مقابلة (فيديو) مع ساشا سميث عن عملها مدربةً وجودية.
- مقابلة (فيديو) مع جيمس جوردون حول تجربته مشرفاً وجودياً.

الفصل التاسع

القضايا والتحديات المهنية

«الصعوبات تقوي العقل، كما يفعل العمل بالجسم».

سينيكا

تحديات العمل في هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS):

للعلاج الوجودي علاقة غير واضحة في العمل مع خدمات الصحة العامة، وبحكم أن المعالجين الوجوديين يتعاملون مع الصحة العقلية بنموذج فلسفي حر منفتح؛ فقد يجدون صعوبة في وضعه في إطار يتناسب مع نظام يعتمد في عمله على النموذج الطبي، ولكن مع تطور خدمات الصحة العقلية، قد يصبح من الممكن تضمين الطريقة الوجودية للعمل، ولطالما كان التفاوت بين علاج الصحة البدنية والعقلية مشكلة قديمة في تشريعات توفير الرعاية الصحية والاجتماعية، وشهد العقد الماضي توسعاً سريعاً في الخدمات العلاجية التي تقدمها أو ترعاها المنظمات الحكومية.

يهدف برنامج «الوصول المحسن إلى العلاجات النفسية» (IAPT) و«العلاج القائم على الكلام» المرتبط به، الذي بدأ في المملكة المتحدة عام 2011م - إلى تحسين الوصول إلى العلاجات النفسية للبالغين الذين يعانون من الاكتئاب أو القلق، كما يهدف إلى زيادة استيعاب الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً؛ إذ إن هذه الفئة العمرية ممثلة تمثيلاً ضعيفاً. علاوة على ذلك كان من المقرر دمج هذه البرامج

بحيث تتلاءم مع الأدوية التي كانت في السابق الخيار الوحيد في المدة من 2014م- 2015م من أصل 1.2 مليون شخص أُحيلوا إلى خدمات برنامج الوصول المحسن إلى العلاجات النفسية (IAPT)، دخل منهم 0.8 مليون شخص العلاج، ومن هؤلاء 0.4 مليون أكملوا العلاج بمتوسط ست جلسات (مركز معلومات الرعاية الصحية والاجتماعية، 2015م)، ويؤكد البرنامج العلاقة بين الصحة العقلية والبدنية عن طريق هدفه في استفادة الأشخاص منه، وخصوصاً الذين يعانون من حالات الصحة البدنية المزمنة، والأعراض غير المبررة طبيًا والأمراض العقلية الشديدة؛ كما أنه يضع تركيزه ليس على استخدام نهج العلاج النفسي التي تستند على أدلة ثابتة فقط؛ ولكن على الاحتياجات العلاجية الفردية للعملاء وسياقهم الاجتماعي أيضًا. تشير الأدلة البحثية إلى أنه عندما يُعطى الخيار، فإن معظم الناس سيختارون الإرشاد بدلاً من الأدوية المضادة للاكتئاب (شايك وآخرون، 2004م)، بالإضافة إلى أن العاملين في الكلية الملكية للأطباء النفسيين والكلية الملكية للممارسين العاميين (200) قد ناقشوا أن «تفضيل الأفراد للطرائق المستخدمة يرتبط بالنتائج الأفضل»، وقد ردّد هذا البروفيسور ديفيد كلارك (فلسفة الحياة، 2013م)، وقاد هذا التأكيد على الممارسات العلاجية التي تناولتها أبحاث الجدوى والتي تمت في المعهد الوطني للتميز السريري (NICE) إلى منح الغطاء الرسمي للممارسات العلاجية القائمة على العلاج المعرفي السلوكي، مع الاعتراف بصحة أي طرائق يمكن أن تقدم دليلاً على جدواها، إن العمل على فكرة أن العلاج ليس «مقاساً واحداً يناسب الجميع» هو ميزة مهمة لبرنامج الوصول المحسن إلى العلاجات النفسية (IAPT)، وينقسم هذا البرنامج إلى تقديم تدخلات منخفضة الكثافة وعالية الكثافة.

صُممت التدخلات منخفضة الكثافة للقلق والاكتئاب الخفيف والمتوسط، وتتضمن المساعدة الذاتية الموجهة مع مواد تشمل العلاج بالقراءة، والتمارين المنزلية، ومهارات حل المشكلات، ولأن لها صبغة تعليمية فيمكن عدّها تثقيفًا

نفسياً أكثر من كونها علاجاً نفسياً. من المحتمل أن تكون أوقات المواعيد أقل من 50 دقيقة أسبوعياً، بالإضافة إلى كونها وجهًا لوجه، أو عبر الهاتف، أو الدردشة المتزامنة، أو البريد الإلكتروني غير المتزامن، أو اتصال (Skype)، أو باستخدام العملاء لبرامج الكمبيوتر الافتراضية. تُقدّم هذه مجموعة أعضاء من المهنيين تسمى «ممارسي الرفاه النفسي» (PWPs) المدربين على وجه التحديد لهذا الغرض، وصُمّمت التدخلات عالية الكثافة للقلق والاكتئاب المعتدل إلى الشديد، وقد يُحال الأشخاص إلى برنامج عالي الكثافة بعد أن كانوا في برنامج منخفض الكثافة وأظهروا حاجة أكبر مما كان يُعتقد أولاً، سيظل البرنامج عالي الكثافة قصير الأجل وعادة ما سيكون وجهًا لوجه، وسيكون لدى العميل خيار اختيار العلاج الذي يشعر بأنه الأفضل له أيضًا. ويقدم المعالجون النفسيون المدربون تدخلات عالية الكثافة.

هناك سمة أخرى مهمة لعمل برنامج الوصول المحسن إلى العلاجات النفسية (IAPT)، وهي أنه -بما يتوافق مع مبدأ الممارسة القائمة على الأدلة- يُقيّم البرنامج كاملاً عبر كل جلسة باستخدام استبانة تُعرف باسم النموذج الأساسي، العديد من هذه الخصائص، مثل: العقود قصيرة الأجل، والتشخيص، والرصد القائم على الاستبانة، والتقييم الكمي والأهداف الموصوفة؛ من شأنها أن تُشكّل تحدياً سيجد المعالج الوجودي صعوبةً في التعامل معه.

على الرغم من المشكلات المتعلقة بجمع الأدلة على فعالية العلاج، فإن هذه المشكلات ليست صعبةً للغاية على المعالجين الوجوديين للتعامل معها كما قد يُعتقد للوهلة الأولى، وكما قيل يعتمد العلاج الوجودي على ممارسة الفينومينولوجي، التي هي في حد ذاتها طريقة بحث، وعلى عكس بعض المناهج فإن حقيقة كون الفينومينولوجي ليس منهجاً مُصمّماً على وجهٍ صارم تعد قوةً بدلاً من كونها نقطة ضعف فلطالما رُبّطت إمكانياتنا بالمبادئ؛ لأن الفينومينولوجية تعد مرنةً بما يكفي للتكيف مع أي وضع لا تتعارض مبادئه مع مبادئ الفينومينولوجي مثلما أُشير إليها

في الفصل الثالث. أما فيما يتعلق بمدة العقد، فبحسب المنحى الوجودي المرشدين والمعالجين النفسيين المدربين والمطلعين سوف يُدرَّبون على تعديل أساليبهم لتناسب مع العميل والسياق والظروف، ولقد عمل المعالجون الوجوديون على إعداد هذه الأوضاع وإدارتها بفعالية لسنوات عديدة، وقاموا بتكييف الممارسة الفينومينولوجية وفقاً لذلك، وإيجاد طرائق للعمل دون الحاجة للتضحية بقيمهم، وفيما يتعلق بالتشخيص والمراقبة والتقييم القائم على الاستبانة، وُضِّحَت النقطة في وقت سابق أنّه مع أن المعالجين الوجوديين سوف يُشكِّكون في المبادئ الطبية للتشخيص؛ فإنّ الهدف العملي -دائماً- هو التحقق من معنى التشخيص للعميل، وعلى هذا الأساس فإن الأساليب العلاجية ستُعدَّل وفقاً لطبيعة العلاقة الخاصة مع العميل وليس وفقاً للتشخيص. وقد وُضِّحَ في وقت سابق أنّ التقييم والمراقبة اللّذين نعنیهما ليسا من النوع الذي يُؤدّي دائماً، ولكنه نوع التقييم والمراقبة الذي يركز على المعنى والفهم، الذي هو جزء لا يتجزأ من الممارسة الوجودية، وقد وجد أنه يعزز دوافع العميل وبالتالي تحسنه، إنها ضرورة مهنية أيضاً.

فيما يتعلق بالأهداف الموصوفة للتدخل عالي الكثافة، على الرغم من أن أحد المبررات المنطقية لبرنامج الوصول المحسن إلى العلاجات النفسية (IAPT) كونه اجتماعياً اقتصادياً (أي تقليل الطلب على نظام المساعدات والدعم المالي لحين الحصول على عمل)، وهي إحدى القيم الوجودية المشار إليها سابقاً، وهي تشجيع الاكتفاء الذاتي الاقتصادي. من المهم أن نلاحظ أن الهدف الاجتماعي والاقتصادي والمتمثل في العودة إلى الاكتفاء الاقتصادي الذاتي بدلاً من أن يكون هدفاً مفروضاً لكل مريض في كل جلسة أصبح هدفاً للبرنامج كله. ولا تعد أهداف ال(IAPT) فردية أو نفعها بناءً على فقرات موجودة في النموذج الأساسي فقط، ولكنها أسئلة تقوم على المعنى أو الكينونة، التي يستند عمل المعالجين الوجوديين كلهم عليها.

من الناحية الوجودية، فإن العيش يدور حول الفعل، والوجود في اللحظة، وهدف العلاج الوجودي هو أن يكون العميل قادراً على مواصلة عيش حياته

بفعالية أكبر ومع أقصى معنى وهدف، يُروَّج لهذا الأمر عن طريق الحوار المفتوح المباشر بشكلٍ يضيء للعملاء الطريقة التي يعيشون بها قيمهم ومواقفهم ومعتقداتهم وأفترضاتهم فيما تبقى لهم من حياتهم؛ هذه أصداء إرشادات دليل (NICE)، التي تعترف بأنه -مع كون العلاجات المستندة إلى (CBT) تُعدّ مُفضَّلة- فإنها لا تحل محل معرفة المعالجين ومهاراتهم (وزارة الصحة، 2011م)، إضافة إلى ذلك فإن ممارسات الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي مثل: العلاج السلوكي الجدلي (DBT)، واستخدام اليقظة العقلية للوقاية من تكرار الاكتئاب، قد أعطت اهتمامًا أكبر للعوامل المتعلقة بالعلاقات في العلاج المعرفي السلوكي مما كان عليه في السابق، وهذا يظهر عن طريق الفينومينولوجيا التي يتم تضمينها في مناهج العلاج المكثف للمعالجين (وزارة الصحة، 2011م).

نقاط رئيسية

- الفينومينولوجي يعد منهجًا مرئيًا بما يكفي للتكيف مع أي بيئة لا تتناقض مع مبادئه.
- مع أن المعالجين الوجوديين يشككون في المبادئ الطبية للتشخيص؛ فإن الهدف العملي هو التحقق الدائم من معنى التشخيص للعميل.

الأبحاث والعلاج الوجودي

في الأساس، إن البحث هو طرح أسئلة والبحث عن إجابات لها، إنه يتعلق باختبار فائدة النظرية ومعرفة الحقائق حول شيء ما، إمكانياتنا بالبحث هي سمة من سمات الممارسة المتأملّة، وهي كذلك جزء من الممارسة الفلسفية الوجودية التي تبحث عن الحقيقة وتهوى الحكمة. أُسس العلاج الوجودي على مبادئ الفينومينولوجي التي توفر منهجية للتحقق من طبيعة العلاج وإجراءاته، الفينومينولوجي يعد مهمًا بقدر أهمية البحث النفسي، والعلاج الوجودي بحث عن

المعنى، وأي بحث غير صارم وغير منهجي سيؤدي إلى تأثير نتائجها بما يرغب الباحث في إثباته؛ يتعلق هذا ظاهرياً بتأثير الافتراضات غير المفحوصة، ومن الناحية البحثية، يطلق عليه «مفعول الولاء»؛ حيث تحمل النتائج بشكل متكرر تشابهاً مع التوجه العلاجي للباحثين، نحتاج إلى وجود طريقة لضمان أن نظريتنا وتصورنا لما نفعل مستمد من الممارسة، وليس من افتراضاتنا حول الممارسة.

يلحظ فينلاي (2011م) أنه مع كون الاستشارة الوجودية تستند إلى الفينومينولوجي؛ فإنه يوجد القليل من الأبحاث عن فعاليتها وخصائصها، وهذا يرجع جزئياً إلى الصعوبات الفنية في تصميم البحث. رغم ذلك بدأت الأبحاث الوجودية بالتغير (فوس وآخرون، 2015م؛ راينر وفيتالي، 2014م) مع ظهور جيل من المعالجين والمرشدين النفسيين العاملين في وزارة الصحة، الذين دُرِّبوا في كلٍّ من البحث النوعي والكمي.

والبحث بمعناه العام (من إشراف وتقييم وتفكر في التجربة) هو ما نقوم به طوال الوقت كوننا كائنات تفكرية؛ من أجل خلق اتصال أكثر تماسكاً بين الماضي والحاضر والمستقبل، وعلى هذا النحو تتأثر ممارستنا بتجاربنا التي نمرُّ بها خارج العلاج، وتجربتنا كعميل ومشرف. هذا إثبات على قيمة تجربتنا الشخصية وعدّها مصدرًا ثمينًا للمعرفة، ولكن توجد مصادر أخرى تقع خارج تجربتنا وهي النظرية التي تقف خلف تدريبنا، ونتائج البحوث الرسمية. وفي أثناء التدريب نشجع على القراءة وفهم ومناقشة النظرية، لكننا بحاجة إلى أن نكون قادرين على قراءة نتائج البحوث وفهمها ومناقشتها، ومثلما يجب أن تكون ممارستنا مُستنيرةً بالنظرية بدلاً من أن تكون مُوجَّهةً بها؛ يجب أن تكون ممارستنا مُستنيرةً بالبحث بدلاً من أن تكون مُوجَّهةً به كذلك، وهذا يتفق مع تعريف الجمعية النفسية الأمريكية للممارسة القائمة على الدليل بعده «أفضل جمع بين الأبحاث المتاحة والخبرة السريرية في سياق خصائص المريض والثقافة والتفضيلات» (2006م، APA: 273). أما على المستوى الخاص، فعن طريق البحث في ممارستنا الخاصة، ومراقبة ما نقوم به كمعالجين. يجب

أن نقرأ كلاً من النظرية والبحث دائماً، وندفع حدود معرفتنا الشخصية، وللتماشي مع النظرة الواسعة للمنحى الوجودي؛ يجب على المعالجين أن يقرأوا خارج الدائرة الضيقة للنظريات النفسية والفلسفة وأن يقرأوا القصص كذلك، ولقد عززت الأبحاث الظن الشائع بأن القصص تُوسّع العقل (كيد وكاستانو، 2013م). قلنا من قبل أن ما نجده تابع لما نتوقع أن نجد، وهذا ينطبق على البحث من حيث ما تم البحث فيه وكذلك ما تم إيجاده، لكن علينا أن نبدأ من مكان ما، وبدلاً من التطلع إلى تأكيد النتائج، أو المواقف، أو وجهات النظر السابقة، أو التحيزات؛ فنحن بحاجة إلى البحث عن ظواهر تتناقض مع افتراضاتنا.

إحدى الطرائق التي يمكننا بواسطتها فعل ذلك هي الحفاظ على سجلات عملنا السريري واستخدامها في الإشراف؛ من أجل البقاء على دراية نقدية بما نفعله ونعرفه وما لا نعرفه بعد، وهذا يقودنا إلى التركيز على الأسئلة التي لم تُسأل بدلاً من البقاء مع تلك التي سبقت الإجابة عنها بالفعل، والتواصل مع الآخرين حول ما يتطلب منا عمله كذلك؛ لحثنا على الحديث المفتوح للتساؤل عن ممارستنا، وهذا بدوره يحثنا على دراسة ممارستنا الخاصة بزوايا جديدة.

لدى المرشدين ذوي المنحى الوجودي تقليدياً تشكك من الأبحاث الكمية؛ بسبب أساسها الذي يعود إلى العلوم الطبيعية وتركيزه على الاختزال والسببية، وكانت الحجة ضدّ مثل هذا البحث هي أن كل جولة في الإرشاد أو العلاج فريدة من نوعها، وفي حين أن هذا صحيحاً بلا شك، فصحيحٌ كذلك أننا جميعاً لدينا سمات إنسانية مشتركة. الاتجاه نحو الممارسة القائمة على الكاندلليل يجعل النقاش يدور حول ما يجعل العلاج فعالاً على وجهٍ خاصّ، وقد اقترحت وامبولد (2001م) أن الجمع بين التقنيات العلاجية والعوامل الاجتماعية المتشابكة يُعدّ شائعاً عبر نماذج الإرشاد كلّها، ووُصِفَ هذا بأنه «حكم دودو بيرد»⁽¹⁸⁾، ومعناه أن

(18) تشبيه صاغه شاول روزنزويج عام 1936م؛ وهو مفهوم خلافي ويشير إلى أنه مهما اختلفت النظريات والمدارس العلاجية في العلاج النفسي فكلها تؤدي لنتائج متشابهة إذا توافرت المهارة والعلاقة الجيدة مع العميل بغض النظر عن النظرية المستخدمة.

يُعدّ الكل «فائزًا ويجب أن يحصل الجميع على الجائزة»، ومع أن هذه الحُجّة مغرية إلى حدٍّ ما؛ فقد أدت إلى استنتاجات اختزالية وتبسيطية بأن الممارسات جميعها فعّالة مثل بعضها بعضًا، وهذا لا يجعلنا نتقدم إلا قليلًا عما كنا عليه عند البداية. يذهب لامبرت وبارلي (2001م) إلى أبعد من ذلك ويقولون: إن (40٪) من النجاحات العلاجية ترجع إلى عوامل تعود للعميل، وتُمثّل العلاقة العلاجية نسبة (30) في المئة، و«التكنيك» العلاجي يمثل (15) في المئة فقط، ومن الواضح أنه يجب عمل البحوث بدقّة أكبر. يُطالب كوبر بقوة (2008م، 2015م) بمزيد من الأبحاث على أساس عدم وجود شك في كون الممارسة القائمة على الأدلة أفضل من الممارسة القائمة على النظرية أو التخيل، ولكن من الناحية الوجودية فالاعتقاد هو أن الإجابة عن سؤال حول عوامل محددة أو غير محددة يعد طريقةً تكنولوجية للتفكير، وفي حين أن أسئلة العلاج الوجودي هي أسئلة الحياة نفسها، ويمكن اكتشاف العديد من الأشياء الرائعة والملائمة؛ فإن الحياة بشكل أساسي لغز ليست له نهاية، ونحن بحاجة إلى الاعتراف بوجود حدود لما نعرف. يمكن للأبحاث -الرسمية أو غير الرسمية على حد سواء- إعطاء فكرة عن الاحتمالية -أو الإمكانية- في أن مثل هذا الأمر أو ذاك قد يحدث، وهذا لن يجلب اليقين أبدًا. ومع الاعتراضات الأيديولوجية الوجودية على البحث الكمي، فإن كوبر (2015م) يقول: إن موقف «التعددية المنهجية» الذي يستوعب أفضل جوانب البحث النوعي والكمّي، يعكسه على وجه أفضل الموقف المنفتح للمنحى الوجودي، والتماشي مع الحاجة إلى التفاعل مع عالم الرعاية الصحية في القرن الحادي والعشرين.

ومع تقديرنا للأبحاث الرسمية، فإنّ هناك تباينًا واسعًا بين كمية البحوث الطبية مقارنةً بال نفسية، هناك القليل من الجاذبية التجارية في البحث في موضوعات العلاج النفسي، وفي الأكاديميات التشريعية، وفي مؤسسات الرعاية الصحية، ومن غير المرجح أن تُسخّر الميزانيات المطلوبة لتمويل الأبحاث والتي تميل إلى كونها معقدة للغاية ولها تداعيات أخلاقية كبيرة، ومع أن التدخلات النفسية تختلف نوعيًا

عن التدخلات الطبية؛ فإن هذا قاد إلى أن تكون المعايير المستخدمة لتقييم الأبحاث النفسية هي المستخدمة مع البحوث الطبية، قد ينجح هذا في التدخلات قصيرة الأجل عند استخدامها بدلاً من العلاج بالعقاقير، ولكنه لا يفيد في العلاج المتوسط أو طويل الأجل. مبادئ (NICE) اعتمدت تاريخياً على التجارب المنضبطة التي تستخدم عينات عشوائية (RCTs) حيث إن هذه الدراسات نتج منها تلك المبادئ والتي أدت إلى خلق الأدلة التي يقوم عليها العلاج (إيفانز، 2003م)، والبحث الذي يُحكّم عليه بأنه «ممتاز» يعدّ محكاً للمراجعة المنهجية لأعداد كبيرة من الأبحاث المماثلة، والخيار الأفضل هو التجارب المنضبطة التي تستخدم عينات عشوائية (RCT)، والأبحاث التفسيرية يُحكّم عليها بأنها «جيدة»، والوصفية بأنها «منصفة»، ويُلاحظ في التدريب على العلاج النفسي أنّ الحكم يجري على طريقة الأبحاث باستخدام دراسة الحالة على أنها «فقيرة».

تعدّ (RCTs) مكلفة ومعقّدة للغاية، لكن الكمية الضخمة من المواد الناتجة من النموذج الأساسي ستتيح إجراء الأبحاث من هذا النوع؛ لكن إن مثل هذا البحث سوف يتعلق بالتغيير في الأعراض فقط وليس بالتغيرات الوجودية. في الوقت الحاضر أثبتت النتائج أن الأنسب من المناهج العلاجية لمثل هذا النوع من الأبحاث هو الـ (CBT)؛ وهذا هو السبب الرئيس وراء تفضيلهم برنامج الوصول المحسن إلى العلاجات النفسية (IAPT) جنباً إلى جنب مع العلاج النفسي بين الشخصي (IPT)، والعلاج بين الشخصي الديناميكي (DIT). ما تزال الأبحاث الكمية في فعالية العلاج الوجودي بطيئة الظهور، ولكن أُجريت بعض الدراسات مؤخراً وأظهرت نتائج مشجعة، على سبيل المثال: استخدم راينر وفيتالي (2014م) نموذج تحقيق الهدف الرئيس، وخلصوا إلى أن عدداً كبيراً (80٪) من عيبتهم حقق الأهداف الأولى المعلنة بين مستوى «متوسط» وأعلى؛ وهذا البحث هو مثال على الكيفية التي تُجرى فيها النتائج وتُستخلص في المنهج الإرشادي بحسب المنحى الوجودي، وكيفية استخلاص نتائج قابلة للاهتمام بها لا تلبّي المعايير الصارمة

للبحث العلمي فقط، ولكنها تفي بمبادئ ال (NICE) أيضاً.

علم النفس الإرشادي: العلاقة بين الإرشاد ووظيفة علم النفس

كان لعلم النفس والعلاج النفسي - حتى وقت قريب - تاريخاً منفصلاً إلى حد كبير، ولكنه متوازٍ. بدأ علم النفس بمثابة تخصص منفصل في منتصف القرن التاسع عشر، وقد تحالف على وجهٍ وثيق مع العلوم الطبيعية، ولطالما كانت لدى علم النفس قاعدة بحثية قوية، وعلى هذا النحو كانت النظرية التي جرى تطويرها دائماً مستمدةً من البحث الكمي؛ وبسبب هذا كان علم النفس مهتماً - في المقام الأول - بالقياس وتسجيل السلوك، وفي تلك الأيام المبكرة أدى ذلك إلى تطور نظرية التعلم، ثم إلى تطور السلوكية بعدها تخصصاً منفصلاً، ثم أُجريت التجارب السابقة في معظمها على الفئران أو الحمام، والمبدأ هو أن الحيوانات جميعها بما فيهم البشر - الذين يُعدّون من النوع نفسه - تتعلم السلوك بالطريقة نفسها؛ إذا أمكن اكتشاف هذه المبادئ فيمكن تطبيقها على البشر، وفي حين كانت هناك بعض التطبيقات المبكرة لنظرية التعلم (على سبيل المثال: في المستشفيات النفسية التي استُخدمت فيها العملة الرمزية)⁽¹⁹⁾؛ فإنَّ علم النفس يميل إلى الانضباط الأكاديمي إلى حد ما.

وظهرت المدرسة الإنسانية في أربعينيات القرن الماضي ردّاً على ميل كل من التحليل النفسي والمدرسة السلوكية إلى عَدُّ الفرد مسلوب الإرادة ومجرد ردة فعل، لقد أرادت المدرسة الإنسانية العودة إلى الفرد، وهدفت إلى جعل علم النفس علماً بشرياً وليس علماً طبيعياً. وفي الوقت نفسه - وعلى وجهٍ مستقل عن كلٍّ من علم النفس والإرشاد والعلاج النفسي - كانت الفلسفة الوجودية تدافع عن الدراسة القائمة على خبرة الفرد منذ منتصف القرن التاسع عشر في أعمال نيتشه وكيركارد.

في منتصف سبعينيات القرن العشرين، كان هناك تغيير جذري في التركيز على

البحث النفسي، وقد اعترِف بأهميته لدوره في التفكير والذهن وفي فهم السلوك. هذه المُواكبة لم تقتصر على حركة علم النفس في المجال العلاجي، ولكن على صعود العلاج المعرفي كذلك في عالم الإرشاد والعلاج النفسي. وفي المملكة المتحدة وُضِعت أسس التطور في مجال علم النفس الإرشادي، وعَقَد فرع علم النفس الإرشادي في الجمعية النفسية البريطانية مؤتمره السنوي الأول عام 1990م، وتكلم (EVD) عن الأسس الفلسفية لعلم النفس الإرشادي، حيث أكدت أهمية المنهج الفينومينولوجي؛ إذ تهتم الشعبة بدمج النظرية النفسية والبحث مع الممارسة العلاجية، وقد دعم باستمرار تطوير بحوث الفينومينولوجي. عام 2014م، كانت (13) مؤسسة في المملكة المتحدة تقدم تدريباً على مستوى درجة الدكتوراه في علم النفس، بما في ذلك المدرسة الجديدة للعلاج النفسي والإرشاد (NSPC) وجامعة ريچنت، وكلتاهما في لندن وكلتاهما تقوم على المبادئ الظاهرية. علم النفس الإرشادي لا يفضل أي منظور علاجي معين، بدلاً من ذلك يتطلب الأمر رؤية أكثر عملية وواقعية ويفضل النماذج التجريبية للممارسة والبحث مع التزامه بأساس أولوية العلاقة العلاجية، تشتمل العديد من الأنشطة التدريبية الـ 13 على مكونٍ وجودي أساسي إلى جانب وجهات نظر أخرى، ويبقى علم النفس الإرشادي قريباً من تقاليد البحث في علم النفس، وبدلاً من أن يقوم على أبحاث العلوم الطبيعية الكمية، فإنه يستوعب تقاليد البحوث الفينومينولوجية النوعية أيضاً.

يؤكد كل من أورلانز وفان سكيوك (2008م) وكوبر (2009م) على القيم العملية لعلم النفس الإرشادي، ويعزز كاسكيت (2011م) هذا بالإشارة إلى علم النفس الإرشادي بعدّه «عضواً صادقاً وواقعياً شجاعاً في عائلة علم النفس التطبيقي» تعدُّ هذه النقطة حول التطبيق مهمةً وتصل أصدائها للفكرة التي أشرنا لها سابقاً في هذا الكتاب حول الإرشاد ذي المنحى الوجودي في كونه التطبيق العملي للفلسفة في الحياة اليومية؛ فهي كذلك فكرة من وضع سارتر في كتابه

«الوجودية والإنسانية» (1973م)، حيث وضع الوجودية بوصفها تخصصًا عمليًا لمعالجة الطبيعة الموضوعية والسياقية للمشكلات الإنسانية.

يجسد علم النفس الإرشادي كذلك مجموعةً من القيم الموجهة فلسفيًا (جولدشتاين، 2009م) وتؤسس كفاءاته على ستة مبادئ:

1. تحديد أولويات تجربة العميل الذاتية والتفاعلية.
 2. التركيز على تسهيل النمو وتحقيق الإمكانات بدلًا من علاجه مرضيًا.
 3. الاتجاه نحو تمكين العملاء بدلًا من رؤية التمكين تابعًا لعدم وجود المرض العقلي.
 4. إمكانياتنا بعلاقة ديمقراطية غير هرمية بين العميل والمعالج.
 5. تقدير العميل بوصفه كائنًا فريدًا بدلًا من كونه مثالًا على القوانين العامة.
 6. فهم العميل على أنه كائن متضمن عبر شبكة اجتماعية واسعة ومتشعبة.
- (أورلانز وفان سكويوك، 2008م)

تتفق هذه المبادئ في علم النفس الإرشادي بدرجة كبيرة مع التقاليد الوجودية، من ناحية أن الهدف العام للأخصائي النفسي الإرشادي الوجودي هو العمل مع العميل في بحثه عن الحقيقة الخاصة به عبر حياته بعقل متفتح وموقف متساوٍ، بدلًا من محاولة وضع العميل على وجهٍ صريح أو غير صريح في إطار عمل تفسيري (ميلتون، 2010م، 2012م، 2014م)، وعن طريق تفضيل المعنى البشري، يُقرُّ كل من علم النفس الإرشادي والوجودي بتعدد وجهات النظر وتعدد المعاني المحتملة، ما يمكن أن يجلبه علم النفس الإرشادي للعلاج النفسي والاستشارات هو فهم أوسع للطبيعة البشرية وكذلك فهم لقيمة البحث في تطوير النظرية والممارسة، إن ما يشترك فيه علم النفس الإرشادي والعلاج الوجودي من حيث الممارسة والمهارات العلاجية هو القيم الأخلاقية المشتركة وإمكانياتنا بالممارسة الفينومينولوجية.

تحديات العمل باستخدام التقنية القائمة على الإنترنت

لم يُعَيَّر ظهور التكنولوجيا القائمة على الإنترنت حياتنا فحسب؛ بل الطريقة التي نفكر بها والطريقة التي نمارس بها العلاج النفسي أيضًا، ومن المنطقي أن نفترض أنه كلما أصبح الأشخاص أكثر درايةً بهذه التكنولوجيا، أصبحت أكثر اندماجًا في الحياة اليومية وفي الممارسة العلاجية أيضًا.

في عالم العلاج النفسي والإرشاد، تطورت الأساليب التكنولوجية ببطء نسبيًا وتُعَرَّض أحيانًا بشك؛ وكثيرًا ما يجري النقاش لدينا سمات إنسانية مشتركة في مقابل النمط الثاني وهو الالتقاء عن بعد، عن فكرة وجود الشخصين في غرفة واحدة وفي نفس الوقت. وتفترض هذه الطريقة التفكير في أنه، أنه لكي يكون العلاج عبر الإنترنت جيدًا يجب أن يقدَّر على إعادة إنتاج عناصر عمل قالب «وجهًا لوجه» جميعها، لقد ثبت أن هذا الأمر ليس ممكنًا وحسب؛ بل إنه دفع المزيد من الأبحاث حول ماهية العلاجي في العلاقة العلاجية.

من هذا المنظور، لا يُنظر إلى أسلوب «وجهًا لوجه» و«الإرشاد عبر الإنترنت» على أنهما منفصلان ومختلفان، ولكن كتنوع في نفس الظاهرة -العلاقة- وبالتالي فإن الاستشارة عبر الإنترنت تعدُّ مصدرًا جديدًا متعدد الاستعمالات ومرنًا ومكتملاً لعمل أسلوب «وجهًا لوجه» والعكس صحيح، ولكل منها مزايا وعيوب.

تم تبني العمل مع التكنولوجيا القائمة على الإنترنت من قبل الممارسين الوجوديين الذين استخدموا الإمكانيات المتوفرة في ممارستهم وفي تقديم دورات تدريبية أيضًا، على سبيل المثال: (NSPC) وهي المدرسة الجديدة في العلاج النفسي والإرشاد.

لا توجد مساحة هنا لمراجعة تأثير هذه التقنيات على الطريقة التي نعيش بها؛ لذلك سوف نقصر أنفسنا هنا على القيود والفرص التي توفرها لنا في ممارستنا للإرشاد.

لطالما توسطت التكنولوجيا في التواصل البشري، من استخدام آلة الجونج⁽²⁰⁾ إلى المطبعة وما بعدها. لقد كان الإرشاد عبر الهاتف لسنوات عديدة جزءاً من ممارسة الإرشاد، ولكن الجديد هو الوسائط الأخرى؛ وتتضمن: استخدام كاميرات الويب، وجلسات الدردشة المتزامنة وغير المتزامنة، والرسائل النصية، كما لوحظ، فإن التباين الأوضح مع الممارسة التقليدية هو في تجاوز الموقع الجغرافي، لكن هذا لا يمثل عقبة كبيرة كما قد يبدو في بداية الأمر، وفي حين تحدث هايدجر عن قدرة الهاتف على إلغاء البعد، وتوقعه أنه «سوف» ينتشر قريباً ويهيمن على آلية الاتصال كاملةً «(1977م: 163)، ربما كان سيتفاجأ بقدرة الإنترنت على تقليص الوقت والمسافة بطريقة أكثر دراماتيكية من التلفزيون، إن الوسائط المستندة إلى الإنترنت في واقع الأمر لديها القدرة على الربط بيننا بطريقة تعكس على وجه أفضل كوننا في «العالم مع الآخرين»، «أن نكون معاً» لا يستلزم القرب الجسدي؛ لأنه بواسطة الإنترنت وقدرته على تقليص المسافة، يمكننا أن نكون مع الآخرين أينما كانوا، وبهذا المعنى فإن «الوجود في الشبكة» هو مجرد طريقة أخرى للوجود في العالم، وفي حين أن التكنولوجيا قد تعزز أنماط التواصل وتُعدها؛ فإن الحاجة الإنسانية الأساسية للعلاقة والتفاهم المتبادل تتسع وتجد طرائق لإبراز نفسها.

يذكرنا هايدجر كذلك بأننا لا نعيش فقط «في الفضاء العام»؛ بل إننا مرتبطون بالمكان (مكانيّون)؛ إنه جزء من طبيعتنا الوجودية أن نكون في الفضاء العام وفي مكان محدد؛ ويؤدي ذلك إلى أنه في غياب المساحة المادية المشتركة يتطور نوع مختلف من المساحة، وهي المساحة الافتراضية المشتركة، التي لا تزيد ولا تنقص عن كونها خيالية؛ حيث إن المساحة النفسية المشتركة في العمل التقليدي تحدث وجهاً لوجه، وبمعنى ما فإنه يُشبه هذا المساحة التي تنشأ أثناء استخدام في استخدام الأريكة في التحليل النفسي، ولكن مع مساواة كبيرة بين المعالج والعميل؛ وقد أطلق روكلين وآخرون على هذه المساحة الافتراضية «الحضور عن بعد»، و«الشعور بوجود

(20): Gongs آلة يضرب عليها تستخدم للتنبيه، وتشبه الصولجان .

شخص آخر دون مشاركته مساحته المادية» (2004م: 272).

بغض النظر عن نوع الوسائط وعمّا إذا كان المعالج يستخدم تكنولوجيا الإنترنت في أعماله الإرشادية؛ فإن هذا المفهوم المتمثل في زيادة التكافؤ والشفافية يُعزّز عبر المعالجين والعملاء الذين لديهم وجود خاص على شبكة الإنترنت مستقل عن كونهم معالج وعميل، ومن المؤكد أن يبحث العميل عن معالجه على الإنترنت لمعرفة المزيد عنه، وربما يحصل العكس.

كل تغيير في الإطار العلاجي سواء أَمِنَ حيث المساحة أم الوقت أم التكنولوجيا؛ له تأثير على إفتراضات العلاج، ولكنه كذلك يعرض مزايا وعيوب مختلفة تفرض تعديلات على الممارسة، ولكون الفيونمينولوجي مرنةً أساسًا؛ فلا سبب يمنع من تعديلها لاستيعاب كل هذه التغييرات.

الثتان الرئيسان من الإرشاد القائم على الإنترنت هما الصوت مع الرؤية المتزامنة باستخدام كاميرات الويب، وغرف الدردشة بالرسائل، التي يمكن أن تكون متزامنة أو غير متزامنة. بالإضافة إلى ذلك، توجد العديد من التقنيات الجديدة الإبداعية التي يمكن أن تساعد على العلاج عبر الإنترنت، والتي تتوفر على نطاق واسع؛ على سبيل المثال: الألعاب، والاختبارات، وروبوتات الدردشة، ومواد المساعدة الذاتية، والاتصال المتاح لأربع وعشرين ساعة طوال الأسبوع بدعم أعضاء دوليين، أو أجهزة تتبع المزاج عبر الهاتف، والطرائق القائمة على الرسائل الميول أو الرغبة في الانتحار، وبالطبع طرائق تتبع تقدم العلاج، لذلك توجد العديد من الأسباب التي تجعل الناس يشعرون بالفائدة من هذه الموارد العلاجية الجديدة، والسبب الأكثر شيوعًا هو الراحة (تشيستر وجلاس، 2006م)؛ حيث إن العلاج عبر الإنترنت يمكن أن يتغلب على حواجز مثل: التنقل المحدود بسبب العزل الجغرافي، أو الإعاقة الجسدية، أو توافر الوقت، بالإضافة إلى ذلك، قد يجد بعض الأشخاص -الذين يشعرون بالخجل الشديد تجاه مشكلاتهم- أنَّ من الأسهل استخدام أساليب غير شخصية للتحدث إلى شخص ما.

تعدُّ النقطة المتعلقة بالجغرافيا ذات أهمية كبيرة خاصّةً، وتصيح أكثر أهمية كلما كانت المسافة الجغرافية أكبر، سيكون المرشدون الذين يمارسون الفينومينولوجيا على دراية بحرفتهم وحياتهم الخاصة مع أهمية استخدام مهارة التقويس وفهم معنى افتراضاتهم وتحيزاتهم. إن التحرر من العمل في موقع جغرافي واحد يعني أن المرشد والعميل سيكونان على الأرجح من ثقافتين مختلفتين، وكذلك العمل مع ثقافات مختلفة للغاية، وإن عدم العمل في الموقع الجغرافي نفسه يعني أيضًا أن الأشخاص سيكون لديهم تباين في التسهيلات المتوفرة مع لغة مشتركة؛ سيؤدي ذلك إلى جلب الحقيقة الوجودية عن نسبية القيم وسيجبر المرشد أو المشرف على التشكيك في افتراضاته حول الواقع والقضايا الوجودية. ومن الأسباب الأخرى لتفضيل هذا النوع من التواصل: الخصوصية، ومزايا الشخصية المجهولة، والتردد حول استشارة «وجهًا لوجه» بناءً على الوصمة الاجتماعية التقليدية حول طلب المساعدة.

لاحظت سولر (2004م) أن الناس في الفضاء الإلكتروني يميلون إلى التصرف بأسلوب أكثر إنفتاحًا، وأولئك الذين يختارون الوسائط الأخرى غير وجه لوجه يجدون أن عدم وجود تلميحات اجتماعية يعزز من مشاعر الأمان لديهم (ليبرت وآرتشر، 2006م). إنَّ أحد العوامل المشجعة على ذلك حقيقة أن العميل سيتحدث على الأرجح إلى المعالج من منزله الخاص، بدلًا من منزل المعالج أو مساحة محايدة من اختيار المعالج، إن ما يحدث هو أن فقدان الإشارات البصرية يؤدي إلى أن يصبح الآخرون أكثر حدة، يبدو الأمر كما لو أن الحضور عن بعد يسمح للعملاء بالتجربة، والكشف عن الأشياء التي عادةً ما تظل مخفية ويأخذون وقتهم في التفكير في استجاباتهم بطريقتهم الخاصة، ويُعزَّز ذلك على وجه أكبر في العمل القائم على الرسائل حيث يوجد سجل دائم للجلسة. من الممكن إذن أن يكون الأفراد المعزولون اجتماعيًا والقلقون أكثر اقتدارًا على الوصول إلى المشورة عبر الإنترنت منها وجهًا لوجه، ومع ذلك فإن الاعتياد على الإرشاد عبر الإنترنت

قد يشجع على التحول عن المفاهيم المسبقة حول اللقاء وجهًا لوجه؛ مما يقود بعض العملاء إلى البحث عن فرصٍ وجهًا لوجه عندما يريدون اختبار قدرتهم الجديدة على الارتباط التواصل مع أشخاص بأسلوب تجنبوه سابقا. توجد أدلة كبيرة على أن الإرشاد عبر الإنترنت فعّال للشباب بسبب معرفتهم بالتكنولوجيا.

إن عدم الكشف عن الهوية قد يؤدي -في بعض الأحيان- بالعميل إلى الانخراط في اختلاق تأثير على هويته والتلاعب فيها، وهذا ليس أمرًا خاصًا بتقديم الإرشاد عبر الإنترنت فقط. إن استخدام كاميرات الويب يجعل الاستشارة أشبه بكثير بعملها وجهًا لوجه، بل أكثر ملاءمةً وأسهل جغرافيًا، ومع وجود عدد أقل من التلميحات الاجتماعية المتوفرة على كاميرات الويب، فإنه ما يزال الوجود فيها أكثر من تلك الوسائط القائمة على الرسائل، بالتالي وبالرغم من وجود إمكانية إخفاء الهوية والسلوك الفاضح؛ فلن تكون عاملاً معيقًا. يعتمد العمل القائم على كاميرا الويب على جودة التكنولوجيا أيضًا؛ فدقة الصورة وتشوشها، والتعليقات على وضوح الصوت، وانقطاع الإشارة؛ هذا كله يجعل من العمل بفعالية صعبًا، وقد توجد كذلك قضايا الخصوصية إذا استُخدمت الأجهزة العامة.

تمرين

1. ما تاريخك الشخصي في الكتابة؟
2. متى تستخدم الكتابة وسيلة لفهم نفسك؟
3. ما تجربتك في العلاج أو الإشراف القائم على الإنترنت؟
4. ما الجزء الذي تلعبه التكنولوجيا القائمة على الإنترنت في حياتك؟

تم الإشارة إليه من قبل فإنه على الرغم من أنه قد يبدو منافيا للبداهة، إلا إن العمل القائم على المراسلة له العديد من المزايا-بما في ذلك كتابة المذكرات اليومية- في العلاج له تاريخ طويل ومستمر، وتوجد مجموعة واسعة من الأدلة التي تدعم

فعالية معالجة الصعوبات العاطفية بواسطة الكتابة (طومسون، 2010م)، أما الإرشاد المعتمد على المراسلة فإنه إما أن يكون عملاً متزامناً (أي أن المرشد والعميل يوافقان على عمل جلسة دردشة بطول معين في وقت معين)، أو غير متزامن (أي عندما يوجد تباين في الوقت الذي يرسل فيه المرشد والوقت الذي يستجيب فيه العميل)؛ هذه السرعة أشبه -نوعاً ما- بتواصل البريد الإلكتروني، وفي الممارسة أوجه التشابه بين الأسلوبين - (أي الكتابة والدردشة) - أكثر من أوجه الاختلاف.

إن الإحساس باجتماع عقل إلى عقل، في مناخ خالٍ من التدقيق والتلميحات البصرية يشجع على تجاوز الحدود، والشعور بالوجود عن بعد يسمح للمشاركين بالتفكير في الردود كما يريدون، ولأن الجلسة مكتوبة؛ فإنها توفر فرصة فريدة للاطلاع والعودة وإعادة الشعور بالتحاور الفعلي متى ما يشاؤون.

وهذا يتيح للمرشد والعميل فرصة أكبر لفهم الإجراءات والمحتوى أكثر من لو كانا يلتقيان وجهًا لوجه، وذلك عندما تنفذ جيداً، سيطور كل من المرشد والعميل لغةً مكتوبةً خاصةً فريدةً من نوعها، ونظرًا لكون الحكاية الشخصية قد دوّنت عبر الرسائل؛ فإن هذا النص المكتوب يشبه العمل عليه العمل مع المناهج السردية، وفحصها، وتحليل تطور السردية فيها، وما يطلق عليه (CDA) منهج تحليل الخطاب التحاوري.

أما فيما يتعلق بالتكافؤ والشفافية، فالعميل يتحكم -بدرجة أكبر- في محتوى ما يطرح وعمقه وكذلك في سرعة الجلسة، فإن هذا قد يعزز شعورًا أكبر بالأمان النفسي، وبالنسبة للمرشدين الذين لا يستخدمون هذه يستخدمون هذا الأسلوب النشط، فقد يكون الأمر مزعجاً لهم. وعادةً ما تظهر الكتابة على الشاشة فقط عند النقر فوق زر «الإرسال»، ولأنه يمكن أن يعطي دلالة لأي من الطرفين هل الطرف الآخر موجود ويفكر أو موجود وينتظر أو موجود وغافل هذا هو عدم اليقين والغموض وقد يتحول الغموض الذي ينشأ عند عدم الرد إلى شاشة فارغة حيث يمكن للمرء بسهولة أن يسقط عليها توقعاته بسهولة أن يُسقط توقعاته الفردية

وعواطفه وقلقه. يجب على المرء أن يتعلم الثقة بالفراغ، ولكل من العميل والمرشد، يمكن أن يكون إما أرضاً خصبةً للقلق ومشاعر التخلي، أو رمزاً لحرية العلاقة الحميمة المشتركة، إنه أمر صعب للغاية ويحتاج إلى نسبة مئة في المئة من الانتباه من كُلٍّ من المرشد والعميل؛ حتى لا تُكسّر تجربة التفاعل عن بعد.

توجد نقطة أخرى حول العمل القائم على المراسلة، وهي أن الرسائل تستغرق وقتاً أطول من التحدث؛ هذا يعني أن كُلاً من المرشد والعميل بحاجة إلى تعلم أن يكونا مختصرين ومتجهين للصميم، يمكن أن يكون هذا أمراً صعباً لبعض المرشدين، لكن تعلم تقليص الأفكار بدقة في الكتابة مهارة تستحق الصقل وقابلة للتحويل والاستفادة منها في أسلوب وجه لوجه. تُجرى بعض إجراءات العلاج عبر الإنترنت عن طريق تبادل البريد الإلكتروني؛ حيث تُعين تواريخ معينة للردود، مما يتيح المزيد من التدخلات المقتنة، يمكن أن تكون هذه وسيلة مفيدة لدعم العملاء شديدي القلق الذين يأتون للجلسة وجهًا لوجه من خلال تخصيص وقت إضافي لمدة ساعة أسبوعياً عن طريق البريد الإلكتروني للمعالج؛ ومثل هذه الترتيبات قد تؤدي إلى نتائج جيدة، ولكنها تتطلب حدوداً واضحة.

العلاج الوجودي الموجود عبر الإنترنت

كانت منظمة (NSPC) شريكة في سلسلة من المشاريع الأوربية القائمة على المنح لإنشاء التدريب عبر الإنترنت للمعالجين الوجوديين، وقد دَعَم هذه المشاريع الاتحاد الأوروبي، وقد وُلِدَ قدرٌ كبيرٌ من الأبحاث حول الانكشاف الذاتي والسلوك الفاضح في هذا الإطار. يمكن أن تؤدي المواد الوجودية عبر الإنترنت إلى حدوث فرص وتجاوز أعمق، سواء أكانت بوجه غير متزامن أم متزامن. إن القدرة على الإحالة مباشرة إلى المواد والمراجع الفلسفية والنفسية عبر الإنترنت تُضيف بعداً من العمق إلى الاستكشاف (انظر: دورزن وآخرون، 2006م، 2008م).

نقاط رئيسة

- لا ينبغي النظر إلى العلاج وجهًا لوجه وللأساليب عبر الإنترنت على أنها منفصلة ومختلفة، ولكن كطرق متنوعة لإظهار وجودنا في العالم.
- إن الارشاد بنمطية: (وجهًا لوجه) أو عبر الإنترنت له مزايا وعيوب.
- إن الحضور عن بُعد هو الشعور بالوجود في وجود شخص آخر دون مشاركته مساحته المادية.
- واحدة من مزايا العمل القائم على الإنترنت هي أنه يوفر فرص أقل في ملاحظة التلميحات الاجتماعية، وذلك يسمح بتجاوز الحدود الشخصية والظهور بهوية مجهولة.
- قد يمثل العمل القائم على الإنترنت تحديًا للمعالج؛ وذلك بسبب الافتقار إلى التلميحات الاجتماعية.

محتويات على الشبكة:

- مقابلة مع باحث، مارك راينر حول أبحاثه في النتائج في العلاج الوجودي.
- مقابلة مع مُمارِس، الدكتورة أيلين كاسكيت، حول العمل في العصر الرقمي.

الفصل العاشر

الخلاصة

وضع الأشياء كلها معًا

«ما أحতاجه حقًا هو أن يتضح لي ما يجب أن أفعل، وليس ما يجب أن أعرف؛ الشيء المهم هو إيجاد حقيقة ما تمثل الحقيقة لي، وإيجاد الفكرة التي أرغب بالعيش والموت من أجلها».

سورين كيركجارد

تلخيص الأسس الفلسفية للممارسة الوجودية

مع أن الأشخاص الذين يرغبون بالعمل وجوديًا لا يحتاجون بالضرورة إلى معرفة الفلسفة بتفصيل كبير، فإنهم يحتاجون إلى بعض الانضباط والمنهجية في كيفية التفكير فلسفيًا.

ومنذ فترة طويلة كان هناك نقاش حول كيفية تحديد الفلسفة الوجودية، ومن طبيعة التفكير الوجودي أنه سيقبى دائمًا مثيرًا للجدل، وهذا سيعطينا دائمًا زائدًا للتفكير، ومشكلة التعريف هي المشكلة الأهم، ولكن يجب أن نتوخى الحذر، ومن المهم أن نعرف من نحن وما هي مبادئنا؛ وإلا فإنها قد تصبح غير منظمة وينتهي الأمر بمعنى فيه كل شيء ولا شيء في الوقت نفسه، وكذلك من الخطأ الاعتقاد بأننا نستطيع أن نثبت في داخلنا مرة واحدة وإلى الأبد، لن نستطيع فالحياة ليست هكذا! التصنيف مثل الخريطة، انتقائي مشروط تجريدي، وهو محاولة للتمييز عبر معالم

ثابتة ويجب أن يؤخذ بدرجة من الشك، الأشياء المثيرة للاهتمام والشمينة كلها تحدث عندما يلتقي شيء ما بشيء آخر، وليس عندما يُحتَفَظ بالأشياء منفصلةً، ولا يمكن أن تكون المبادئ التي حُدِّدَت فلسفيَّةً فقط أو معرفيَّةً فقط، وليست كذلك مجرد مبادئ إجرائية أو سلوكية، وإذا حاولنا تحديد العلاج الوجودي من حيث الإجراء، فإنه سيأتي بالقليل من الفائدة. إن تصنيف الحيوانات حسب مظهرها وموطنها سيضع الخفافيش والطيور وحيوانات الخلد وديدان الأرض والأسماك والحيتان في المجموعات نفسها، حيث تشترك الخفافيش وحيوانات الخلد والحيتان مع بعضها بعضًا، وعلى التوالي تأتي الطيور وديدان الأرض والأسماك؛ نحن بحاجة إلى التأكد مما نتحدث عنه حتى تتمكن من مقارنة كل مثل بمثيله، المبادئ التي تبينهاها لهدف هذا الكتاب مدرجة أدناه.

الفلسفة الوجودية والفينومينولوجيا لا تعدُّ شيئاً إن لم تكن حساسةً للسياق، مما يعني أن الطرائق التي تُفَعَّل بها هذه المبادئ -أي كيف يعيشون- ستقوم على الأفراد وعلى الطريقة التي يشيدون بها معناها وهدفها في زمان ومكان مُعَيَّنَيْن، وفي ضوء وعيهم الخاص وفهمهم؛ نظرًا لأن الأفكار الوجودية والفينومينولوجي حساسة للسياق، لسياق كما اشرنا، فهي تمتلك بحكم تعريفها ملامح مختلفة في أوقات وأماكن مختلفة، ومثل الذات تكتسب هذه الأفكار الصلابة والمصادقية عن طريق وجودها وتكيفها مع مختلف الظروف.

هذه المبادئ المعرفية هي:

1. الوجود يأتي قبل الجوهر، العلاج الوجودي له اهتمام رئيس بالوجود الإنساني بدلاً من الماهيات المتعددة وما يسمى بالخصائص الشخصية، إننا نحدد من نحن، وليس العكس.

2. هوية الشخص، كيف يفكر في نفسه وكيف يكتب سيرته الذاتية، هذه الأمور كلها تصبح مسألة تفسير شخصي ومسؤولية واختياراً.

3. كل حقل معرفي -والعلاج الوجودي يُعد حقلاً معرفياً- يجب أن يكون له منهجية بحثية تتفق مع مبادئه وظواهره، مع إيمانها بقيمة الوصف التدبري القريب من الخبرة، وأنها الطريق الأنسب للبحث في العلاج الوجودي وغيره من العلوم الإنسانية.

تلخيص الأسس الفلسفية للممارسة الوجودية

في تطبيق هذه المبادئ الفلسفية على الحياة اليومية يعتبر (الإرشاد والعلاج النفسي مجرد أمثلة محددة على الحياة اليومية) تَظْهَرُ المبادئ العملية الآتية:

- يُعْتَقَدُ بأنه ليس من الممكن أن نصنع معنى للحياة بل من الجيد كذلك محاولة فهم الحياة.
- وجودياً نحن نبحث عن نموذج للعيش يمكن أن يُحَسِّنَ حياة هذا الشخص، دون تأييد أي نموذج بعينه، والمبدأ التوجيهي هنا هو أن العميل يجب أن يختار الطريقة التي يقرر بها ويتحمل المسؤولية عما يختار، ومهمتنا هي تمكينه من فعل ذلك. إن مفهوم الحرية دون شعور بضرورتها أو بوجوبها أو بالتزاماتها أو بمسؤوليتها؛ يُعَدُّ غير موجود. هذا ينطبق بالقدر نفسه على ما نهدف إليه في عملنا مع العملاء، وعلاقتنا معهم، وكيف نعيش حياتنا الخاصة كذلك.
- نخرط في شكل من أشكال الفلسفة التطبيقية بناءً على مبادئ الفينومينولوجي التي تتوسط في أي تحاور وتتطلب إلزاماً ومشاركة كاملة للوصول للنجاح، ويتألف من وصف دقيق شامل للتجربة مما يقود إلى الفهم والتحقق من آثارها وعواقبها.
- نحن نهدف إلى الانفتاح في فهم التجربة الفردية، والاعتقاد بأن المشكلات الشخصية لا يمكن أن تُفْهَمَ حقاً إلا وفقاً للخلفية الواسعة للأبعاد الجسدية والاجتماعية والشخصية والروحية للتجربة، وليس بعدها مجرد مشكلات شخصية «بين نفسية».
- عند البحث عن الرفاه يجب أن ننظر إلى نظرة إلى فهم الحالة الإنسانية،

وتناقضات الحياة، والتوترات والمعضلات، ومثل هذه المشكلات الناشئة يفضل النظر لها على أنها مفارقات ومعضلات مشتقة من السياق، وبالتالي لا يمكن حلها بنجاح مرة واحدة ولأبد، سواء بوجود حلول أم دونها، يمكن فقط الوصول لحلول توافقية عبر إيجاد الحلول والفهم بأن أي استنتاج تُوصّل إليه سيكون مؤقتاً فقط.

- تأتي الصلابة الشخصية من الالتحام مع تناقضات الحياة والتوترات والمعضلات، وليس من تجنبها.
- ليست النتيجة الناجحة هي جعل الناس سعداء، أو تمكينهم من العيش بلا مشكلات؛ بل تمكينهم من الوصول الى الشجاعة لتجربة التحديات والصعوبات جميعها، التي تستمر الحياة في إنتاجها بتدفق.

تطوير أسلوب شخصي

لقد رأينا في هذه الصفحات أن النهج الوجودي لا يتميز بوضوحه الفلسفي فقط، ولكن بمباشرة أيضاً، في حين أنه قد اقترحت بعض التدخلات المحددة في هذا الكتاب؛ فإن مهمّة الممارسين الوجوديين الطموحين في العمل - كما هو الحال في الحياة - هي تطوير أسلوبهم الخاص، ولكن بالاستناد بحزم على المبادئ الموضحة هنا، على الرغم من أن الأشخاص الآخرين قد يُلهَمون بطرائق مختلفة، فإنه - ببساطة - لا أحد سيصل بعيداً في بحثه عن الحقيقة عن طريق استنساخ. نحن نعيش ونموت تحت مسؤوليتنا الخاصة. الحياة هي المُعلّم وكذلك هي القاضي، والتدخلات الوجودية تخرج دائماً من فهم التفاعل الإنساني الموجود بين هذا العميل وهذا المعالج تحديداً، وفي هذا الوقت والمكان تحديداً. لقد ميّزنا بدقة بين المهارات والتقنيات؛ فوصفنا المهارات بأنها أساليب شخصية مكثفة للعيش لا يمكن امتلاكها إلا عن طريق المثابرة وتجربة الفشل، وقلنا عن الفنيات العلاجية أنّها استراتيجيات وتعليمات تُقلّل من قيمة الإنسان، والفنيات - بحد ذاتها - تُعد مناسبة إذا نظرنا للبشر على أنهم آلات.

ما يمكن تعلمه في العلاج - كما هو الحال في الحياة - سوف يفاجئنا دائماً، ولا يمكن تلخيصه بالكامل في الكتب أو في التعاليم التوجيهية. يتعين على البشر الاستمرار في البحث لفهم حقائق الحالة الإنسانية والوجود، بدلاً من أخذها من سلطة ما من شخص آخر دون تفكير.

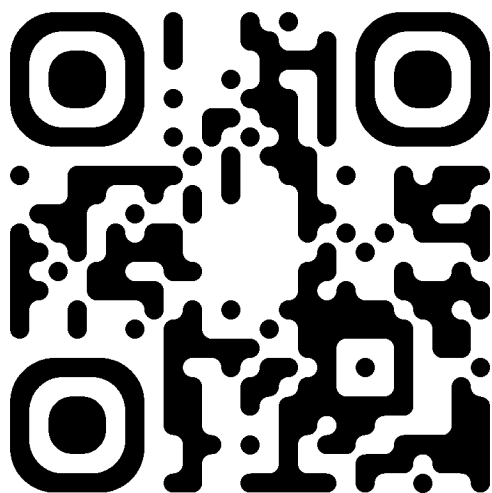
نحن جميعاً مسؤولون عن وجهة نظرنا الخاصة وعن تعلمنا؛ بل علينا كذلك أن نعترف بالاستقلال الذاتي للآخرين، الفرق بين الشخص الذي نحن عليه والوظيفة التي نؤديها بوصفنا مُعالِجين هو في قيود العمل والحدود الأخلاقية فقط، ونحن نَعُدُّ أن نمط المعالج الذي نحن عليه سببه نوع الشخص الذي نحن عليه، وكما هي الحياة، فقد يستغرق ذلك منا عمراً للوصول إلى الحقيقة.

محتويات على الشبكة

- مقابلة فيديو مع معالج وجودي ذي خبرة «كلير أرنولد بيكر» حول ما يعنيه العمل وجودياً وما هي التحديات التي يجب الوفاء بها.
- فيديو حول الأسلوب الشخصي في العلاج الوجودي والأوجه المختلفة للعلاج الوجودي الموجود.

مكتبة

t.me/soramnqraa



سجل في مكتبة

اضغط الصفحة

SCAN QR

معجم المصطلحات الوجودية

القلق: يعد أكثر من ضغط أو اكتئاب أو تهيج؛ إنه أشبه بالخشية؛ وهي حالة عدم ارتياح تكمن خلف الوعي المباشر، الذي مع ذلك يمكن أن يبرُز إلى الواجهة، ويعيقنا في أوقات الأزمات أحياناً؛ إنه ينطوي على وعي غامض ومزعج بمعضلات الوجود غير القابلة للحل، وعادةً ما يتضمن إحساساً غير محدد بالخطر، إحساساً بأننا قد نموت، وأنا منفصلون عن الآخرين، ومسؤولون عن حياتنا، وقد نفشل في الارتقاء إلى مستوى معاييرنا الأخلاقية، وكثيراً ما يُطلق على هذا الشكل المحدد من القلق اسم «القلق الوجودي»، ومن المفترض أننا لا نستطيع العيش دون هذا الشكل من الانزعاج الجوهرى؛ لأنه يوجهنا نحو حريتنا ومسؤوليتنا الأساسية، التي دونها لن يكون لدينا وعي، ولن نكون بشراً، وفي التحليل النهائي: القلق هو طاقة للحياة.

الافتراضات: البشر مخلوقات تصنع المعنى، ولا يسعهم إلا أن يبنوا المعاني في ضوء القيم والمعتقدات والمعاني التي لديهم بالفعل، هذه المعاني هي -ببساطة- افتراضات وضعناها من أجل فهم العالم، ومثل هذه الافتراضات يساعدنا على فهم الأشياء. عن طريق العمل الفينومينولوجي، يمكننا أن نصبح أكثر وعياً بالافتراضات التي نستخدمها عادةً لفهم العالم، وأن نصقل قدرتنا على مساءلتها، والتفكير فيها، وتغييرها عند توفر معلومات جديدة.

الأصالة/الزيف: لا يشير ان إلى ما هو حقيق أو صادق، ولكن -بدلاً من ذلك- إلى قدرتنا على امتلاك حياتنا، وأن نكون المؤلّفين لها بوعي كامل بأن ذلك سينتهي، وأن الأمر متروك لنا لصنع شيء ذي معنى. لا يوجد شيء يماثل الفعل الأصيل، ولا تنشأ الأصالة إلا عندما يكون موقفنا من الوجود هو موقف مواجهة الحقيقة،

وعندما نسمح بهذا الموقف (الباحث عن الحقيقة) بالنفاذ إلى أفعالنا؛ ومثل هذا نادرًا ما يكون أمرًا دائمًا ونحن - لا محالة - سنصل إلى إنكار مسؤوليتنا الوجودية، وننكص للوراء إلى الزيف الذي يعدُّ طريقتنا الأكثر اعتيادًا في العيش، وعندما يصبح هذا غير محتمل؛ فإننا قد نستجيب مرةً أخرى إلى نداء الضمير ونأخذ زمام مسؤوليتنا، وتعد الأصاله والزيف وجهين لعملة واحدة وغير قابلين للانفصال.

الاستقلالية: تشير إلى الرغبة الأساسية، وقدرة الإنسان على صنع قراراته الخاصة في حياته، وأن يكون مستقلاً في سلوكه وتفكيره، ويتمثل كذلك في الدافعية الذاتية، ولا تعد إطلاقاً عذراً لتجاهل احتياجات الآخرين ووجهة نظرهم.

الإيمان المزيف: مصطلح استخدمه سارتر للإشارة إلى الطريقة التي من خلالها تملص ونكر حريتنا وفناءنا. أن نكون في إيمان مزيف هو أن ندعي لأنفسنا أحد أمرين؛ إما أن نكون يائسين تمامًا ومحكومًا علينا بالقدر أو أن نكون حرين تمامًا وقادرين على أن نصبح - ببساطة - أي شيء نريده.

التغير: ليس شيئًا يعمل المعالج الوجودي لتحقيقه، ما دام أن طبيعتنا الأساسية أن نكون في تغير دائم، فالذي نعمل من أجل تحقيقه هو أن نفهم ما الذي يجعل العملاء بشكل متكرر يتملصون وينكرون ويقاومون التغير في حياتهم؛ وذلك من أجل مساعدتهم على أن يكونوا واعين للكيفية التي يتجنبون بها اتخاذ قراراتهم الخاصة واختياراتهم.

الاختيار والمسؤولية: إن الاختيار الوجودي يتعلق بالتزامنا بمسار العمل، ولا يتعلق دائمًا بالاختيار بين البدائل. في العديد من المناسبات، لا يوجد أماننا سوى بديل واحد، يتعلق الأمر بفهم الحياة بدلاً من التهرب منها وإنكارها. أما المسؤولية هي الموضوع الرئيس للتفكير الوجودي، وتشير إلى الاعتراف بالمسؤولية الشخصية عن اختيارات الفرد وأفعاله، وهذا ينطبق على تلك الأفعال التي اتخذت بشكل مقصود وفاعل وكذلك، وكذلك تلك التي تعزى إلى السياق أو إلى الصدفة؛ ومن

المهم أن نلاحظ أن الامتناع عن الاختيار هو أيضًا خيار، الخيار الوحيد الذي لا نملكه هو عدم الاختيار.

الأزمة: الأزمة هي فرصة ولحظة ندرك فيها هشاشة الوجود، وندرك كذلك أن مستقبلنا يعتمد على القرار الذي نتخذه الآن. في الأزمة نحن مدعوون لمحاسبة أنفسنا، ويكون هذا عندما نظهر شجاعتنا؛ إنه وقت ندرك فيه أنه لا يمكننا الجزم بما سيحدث، كل لحظة تملك جودة -ولو جزئيًا- لكننا ننكرها عادةً، معتقدين أننا متلقون سلبيون لحياتنا بدلًا من أن نكون خلاقين وفاعلين.

الموت: يمثل نهاية حياتنا المادية، وهو الشاهد على قراراتنا جميعها التي تحدد كيف نعيش، وحياتنا -بمجموعها النهائي- لا تصبح كاملةً تمامًا وذات مغزى إلا بالموت. إن العيش مع طبيعة الحياة الزمنية طبيعتها الزمنية المؤقتة يجعلنا على وعي كامل بالضرورات، ويسهل علينا ذلك تقدير ما هو ذو قيمة حقيقية لنا.

الدفاعات: هذا المصطلح ليس مجرد مصطلح نفسي، ولكنه يشير إلى الطريقة التي نفصل بها عن الوعي، ويكون ذلك أساسًا عن طريق التهرب والإنكار؛ بسبب تأثير معطيات الوجود التي تجعلنا عرضة للقلق الوجودي. يميل المعالجون الوجوديون إلى التفكير أكثر في معاني حماية الذات، أو معاني تجنب الحياة، أكثر من تفكيرهم في مصطلح آليات الدفاع كما صاغها التحليليون.

الوصف/التفسير: يعدان سمتين رئيسيتين في الممارسة الوجودية؛ حيث يعد الوصف أساسيًا في العمل الفينومينولوجي، الذي يتطلب منا أن نضع افتراضاتنا بين قوسين (التقويس) عند الحديث عن طبيعة شيء ما؛ وذلك لمصلحة الوصف القريب للخبرة التي تؤثر علينا. إن الطلب من العملاء أن يصفوا جيدًا سيمكّنهم من الاقتراب من حقيقة تجربتهم؛ وبالتالي اكتشاف معناها. من ناحية أخرى، فإن التفسير يعزز إبتعادنا عن التجربة وكذلك الفهم السطحي والذي سيكون -حتمًا- بمصطلحات وفهم شخص آخر؛ فالوصف يقلل من تأثير الاقتراحات في العلاج

في حين أن التفسير يزيدها.

الجبرية: لا شك أن البشر يتحركون ويتأثرون بالعديد من القوى المتداخلة، بما في ذلك قوى الطبيعة، مثل: الجاذبية والإنتروبيا⁽²¹⁾. نحن مخلوقات بيولوجية تتشكل بفعل الجينات، لكننا نتشكل كذلك عن طريق التأثيرات الاجتماعية علينا، كتلك المتعلقة بالتعليم وبالعوامل الاقتصادية. تؤثر هذه الديناميات على شخصيتنا، لكننا لسنا مُسَيَّرين بها أو مجرد نتاج لها، ويمنحنا الوعي الإنساني القدرة على اتخاذ موقف معين تجاه هذه المعطيات، والذهاب لما خلفها في صنع فهم للعالم، ويمنحنا كذلك التأثير على الطريقة التي سيتغير بها في المستقبل؛ فنصنع شيئاً جديداً مما قد صُنِعَ لنا، فنحن نشكل عالمنا.

الجدلية: هي الطريقة التي نحل بها العضلات، عن طريق إحضار شيئين متناقضين في الوقت نفسه من أجل صنع شيء جديد، وهي لا تهدف إلى التوصل إلى تسوية. الحلول التي وصلنا لها جديلاً ليست ثابتة أبداً، لكنها متغيرة على الدوام، تحتوي كل صياغة جديدة على بعض المعارضة السابقة مع اقتراح فكرة جديدة، وفي هذه الحياة التساؤلية، نحن مستعدون باستمرار للنمو والتطور عبر التعلم من الماضي، وفي التساؤل نحتمل المفارقة ونتجاوزها، ونحن نتطور باستمرار عن طريق هذه العملية التساؤلية.

التحاور: هو جوهر العلاج والتفاعل البشري، ومصدرٌ للمعنى، يقول بوبر: إنه تحدٍّ، ولحظة عابرة يصعب الوصول إليه واستمراره، ويمكن أن يصبح -في كثير من الأحيان- مجرد «حديثين متزامنين». يشير هايدجر إلى أن غياب التحاور أشبه «بالحديث الفارغ»، وأن نكون في تحاور يعني أن نكون منخرطين في عملية «تلاقح ذاتي متبادل» وأن نتعامل مع بعضنا بعضاً على وجهٍ كامل؛ وبالتالي نصل إلى أسلوبنا

(21) الإنتروبيا: مقياس لمقدار اضطراب نظام ما أو عشوائيته أو تخلخله، وهي الفرضية السائدة حالياً لتفسير سبب مضي الوقت إلى الأمام. وتشكّل النجوم. وتطوّر الكون.

الخاص ونستخدمه في أي شيء نتحدث عنه ونتعامل معه.

المعضلة: إن الأسئلة المهمة في الحياة كلها تنطوي على معضلة، لا يمكن حلها بنعم أو لا، صحيح أو خطأ، ولكي يُكشَف عن معناها، والتوتر الكامن فيها؛ تحتاج إلى أن تُقرن بالعزيمة والإصرار، وتتمثل وظيفة المعالج الوجودي في تعزيز الاتصال مع توترات المعضلة، وكثيرًا ما يتضمن هذا جعل الشخص على دراية بمفارقات الوجود.

التجسيد: هو المصطلح الذي يطلق على المبدأ القائل بأن الجسم ليس شيئًا «أنا أملكه»؛ بل هو «أنا عليه». الإدراك، كما يقول ميرلو بونتي، لا يمكن إلا «مع» و«عبر» الجسد الذي يتناغم باستمرار مع العالم، فهو جزء منه، وأن تكون على إدراك تام بشيء ما، وتشعر به، وتعيشه بعمق وبصورة ملموسة، بدلاً من أن تكون لديك مجرد آراء أو نظريات حوله، وأن تصبح متلبسًا به بالكامل؛ هذا هو التلاحم مع الحياة.

التعاطف: بمعنى القدرة على «الوقوف في مكان شخص آخر» والشعور بما يشعر به؛ وهذا أمر مستحيل وجوديًا. ما نسميه «التعاطف» لا يعد اتصالاً سحريًا أو تخاطريًا؛ بل هو عمل تخيلي ينشأ بسبب تشابهنا بوصفنا بشرًا؛ ترتبط قدرتنا على فعل ذلك والتجاوب مع تجربة شخص آخر بمدى فهمنا لدروس الحياة، ومدى قدرتنا على فهم تجربة الآخر، ولا تعد تشابهاتنا هي الأمر المهم في العلاج فقط، لكن اختلافاتنا كذلك، وقدرتنا على رؤية الأشياء من وجهات النظر المختلفة؛ للنظر في معانٍ بديلة؛ أي أن تكون الأشياء متشابهة بشكل ظاهري ولكن مختلفة فيما بينها.

التلاحم: هو أن نعتبر العالم وأفعالنا فيه أمرًا مهمًا وأن نهتم بحياتنا ونتفاعل بدأب مع عالمنا. وفي هذا الموقف أماننا خياران؛ فإما أن نفصل أنفسنا بقدر ما نستطيع ونصبح منسحبين من تجربتنا؛ وذلك من أجل ألا نشعر بالأذى أو بالصعوبات التي تتلى بها الحياة، أو أن نندمج تمامًا ونعيش حياتنا بشغف إلى أقصى حد مهما كان

الإيمان: هو أصل في كل فعل ذي معنى، نحن بحاجة إلى امتلاك نظام قيمى شخصى يوجه تصرفاتنا ومفاهيمنا. مفارقة الإيمان هي أنه لا يمكننا أبدًا أن نتأكد من أي شيء، لكن علينا أن نتصرف كما لو كنّا كذلك، وبإدراك تام في الوقت ذاته بأنه قد لا يكون؛ وهذا يسبب لنا القلق الذي نحاول تقليله بالبحث عن اليقين، وتحدث عن ذلك كيركجارد وسماه «وثبة الإيمان» أو «فارس الإيمان»؛ بمعنى أن نعيش بطريقة نلتحم فيها تمامًا بالحياة، وألا نحاول إعفاء أنفسنا عن طريق الإنكار أو تقديم الحجج.

الإحساس المحسوس: هو مصطلح يستخدمه جيندلين أساسًا لوصف السمة غير اللفظية - أو ما قبل اللفظية - للوعي الجسدي للشخص. لقد عدّ هذا الوعي الجسدي أساسيًا، ويشبه - على وجه أساسي - ما أطلق عليه هايدجر «المزاج»، الذي يتضمن غمرًا تامًا في عالمنا في تناغم معين، وهذا يشمل الأحاسيس والانفعال، والأفكار والحدس.

أربعة عوالم أو أبعاد: يشير هذا إلى كوننا لسنا كائنات جسدية فقط، أو اجتماعية أو نفسية أو روحية، ولكننا نمثل جميع هذه الأبعاد الأربعة جميعها في الوقت نفسه. كل طريقة من طرائق العيش هذه تثير فهمًا أو عالمًا خاصًا أو جانبًا من التجربة، نحن نتلاحم في العالم - لا محالة - في هذه المستويات المختلفة كلها وفي أي وقت، وبدأب أحيانًا، وبخمول أحيانًا، وأحيانًا بشكل سلبي عبر التجنب؛ ونواجه النزاعات والتناقضات عند كل مستوى منها.

الحرية: هي مفهوم أساسي في مجمل التفكير الوجودي، وفي حين أن لدينا رغبة في الجزم وفي وجود قواعد أخلاقية دائمة، فإننا نتعلم أن ذلك غير موجود؛ لذلك فنحن أحرار فيما نفعل، وبالتالي مسؤولون عن تحقيق ذلك، كما يقول سارتر: «نحن محكوم علينا أن نكون أحرارًا»، وهذا يعني أن نعمل ما بوسعنا مكبلين بالقيود التي

نعاني منها جميعًا طوال مدة حياتنا، وأن هذا الأمر مسؤوليتنا الخاصة وليس مسؤولية شخص آخر؛ هذا يعني أنه يتعين علينا أن نكون مستعدين للتفكير من جديد في القضايا التي تعرض علينا في كل مرة. أن تكون حرًا ليس خيارًا، لكنها حقيقة؛ فالبشر أحرار بفطرتهم، وقادرون على العيش في أوضاع مختلفة.

المعطيات: هي شروط ومنح للوجود، في كلٍّ منها معضلة غير قابلة للحل في صميمها، وتعرف كذلك باسم «المخاوف القصوى»؛ حيث يرتبط كلٌّ منها بأحد العوالم الأربعة: الجسدية والاجتماعية والنفسية والروحية. بعض المعطيات الإنسانية التي لا مفر منها هي أننا نولد كي نموت، وأنها مع الآخرين دائمًا؛ لذلك يتعين علينا اتخاذ قراراتنا الخاصة بأفضل قدراتنا، وعلينا أن نعمل من أجل حياتنا وسنتعثر ونفشل لا محالة، سنكون في شك، ونشعر بالذنب أيضًا، ونعرف المصاعب والمرض والشك واليأس، وفي الوقت نفسه، من المنح أننا نمتلك الوعي أن يكون لدينا مقدرة على الوعي؛ مما يعطينا القدرة على التسامي والإرتفاع فوق كل المعطيات.

الذنب: إن الذنب بالمعنى الوجودي لا يشير -ببساطة- إلى ارتكاب خطأ ما بطريقة قانونية أو شخصية؛ بل يشير إلى الشعور بالسوء أو عدم الارتياح بسبب تهربنا وإنكارنا معطيات الوجود، أو خيانتنا لإلتزاماتنا المنطقية أو الأخلاقية تجاه أنفسنا، أو تلك المرتبطة بالآخرين بوصفهم شركاء لنا في الإنسانية. والحكم النهائي، حول ما إذا كان هناك شيء ما يعد «خاطئًا» أو صحيحًا، ليس هو الثقافة السائدة لكن مدى كونه متناسقًا مع النظام القيمي لدى الشخص، الذي طُوِّر في ضوء معطيات الوجود. كثيرًا ما يشير الذنب الوجودي إلى عدم قيامنا بشيء وجب أن نفعله أو كان بمقدورنا أن نفعله، أكثر من كونه يشير إلى قيامنا بأمر مجحف؛ إنه شعور بالسوء من أنفسنا أو من الحياة.

القصدية: حقيقة أساسية لطبيعة وعينا أننا ندرك دائمًا شيئًا ما، ولا يمكن أن يكون هناك أي نشاط -بشري أو جسدي أو عقلي أو عاطفي أو غير ذلك- دون أن يكون

له اتجاه أو نية أو غرض معين. إنها طبيعة الوعي؛ أن يخرج من نفسه نحو شيء ما، وكثيراً ما يكفي إذا كنا نريد أن نعيش مع أنفسنا على وجه حقيقي، أن نكون مدركين ماهية نوايانا الأصيلة.

أن نعرف/ أن نجهل، أن نتيقن/ أن لا نتيقن: بعض الأشياء والقليل من الأشياء، يمكن أن تكون قابلةً لأن تُعرف، وكثيراً ما تكون هذه الأشياء مادية واقعية ومتطلبات يومية. عند الاستقصاء عن الوجود والمعنى، نحتاج إلى تعليق - وليس نفي - ما نعتقد أننا نعرفه، وأن نصبح مؤقتاً «نجهله»؛ مما يعني أننا منفتحون على الدهشة واكتشاف شيء لم نكن نتوقعه، ونكون ساذجين مرة أخرى كأطفال وممتلئين بالفضول. كثيراً ما يتم الشعور بهذا الأمر بوصفه ارتياباً أو عدم ثقة بالنفس؛ لأن في هذه العملية كل شيء يكون محطاً للسؤال، ويؤدي هذا حتماً إلى قلق عدم اليقين، الذي قد نحاول إزالته بالتوصل إلى يقين سابق لأوانه؛ بإقناع أنفسنا بأننا نعرف، بينما نحن لا نعرف، وقد يؤدي هذا التعليق إلى الفضول وإلى البحث الدقيق، وفي بعض الأحيان، عندما لا يكون الوقت قد حان لمعرفة شيء ما، يكون الإيمان و«وثبة الإيمان» من الأمور المهمة.

الوثب في/ الوثب للأمام: مصطلحات استخدمها هايدجر، ويشير «الوثب في» (أو القفز في) إلى لحظة يستولي فيها - عادةً - القلق الشخصي، فيستحوذ أحدهم على الموقف ويقترح، ويوجه أو ينصح الآخر بطريقة تعطل استقلالية الطرف الآخر، وعلى النقيض من ذلك، فيُشير «الوثب إلى الأمام» (أو القفز إلى الأمام) إلى موقف الاهتمام بالآخر، والاعتراف باستقلاليته واحترامها. عند «القفز إلى»، نحن متاحون ومستعدون من أجل أن يكتشف الآخر طريقه قُدماً بعقباته وفرصه كلها، دون إجباره أو دفعه ليقرر أي اتجاه يسلك عند مفترق الطرق.

المعنى والمغزى/ غياب المعنى: إن الحاجة والرغبة في إيجاد معنى شخصي محدد، وكذلك هدف من الحياة لهما أمران أساسيان في العلاج الوجودي، وذلك بحسب الاعتقاد أن الكائن قادر على تعريف نفسه، والقدرة على تحديد المعنى الخاص

والغاية لا يمكن التوصل إليها بإصرار وعزيمة، إلا عندما يكون الشخص قادرًا على مواجهة احتمالية عدم الوصول إلى أي معنى.

التصلب: هو مصطلح يستخدمه سارتر لوصف الكيفية التي نفهم بها العالم، وذلك بجعله ثابتًا؛ حيث يبدو كما لو كان محفورًا في الصخر؛ مما يعيق حريتنا وقيدها في رؤية العالم بطرائق أخرى، يشير هذا كذلك إلى مصطلح هوسرل «الترسيب»، وهو إحدى الطرائق التي قد يحدث بها التصلب.

المزاج: نحن دائمًا في حالة مزاجية ما؛ فمزاجنا ليس خاملاً أو بلا معنى، وقد يبدو ثابتاً مألوفاً لنا مُعتاداً عليه لدرجة ألا نتساءل عنه؛ لكنه في الحقيقة نشط وانتقائي، ويشير إلى مدى نجاحنا أفراداً في جعل العالم مهمًا، وكيف نُغمّر في هذا العالم بشكل عفوي وبطريقة معينة.

أنطولوجيا/ الوجود القائم: تفريق وضعه هايدجر -وغيره من الفلاسفة- للإشارة للفروق وللعلاقة بين الحقائق الكونية والشروط الأساسية والضرورية للوجود الإنساني -الأنطولوجي- من ناحية، ومن ناحية أخرى، الجوانب الملموسة والتغيرات والجوانب القائمة من الحياة (الوجود القائم). يسعى المعالجون الوجوديون إلى إعادة العملاء إلى جذر مشكلاتهم الحياتية اليومية (الوجود القائم) حتى تكون رؤيتها ممكنة في ضوء معطيات الوجود الحتمية (الأنطولوجي)، على سبيل المثال: قد يؤدي القلق الوجودي -الناشئ عن حتمية الموت والشيخوخة- إلى أن يحاول شخص ما إنكار مظاهر الشيخوخة (الوجود القائم)؛ وبالتالي الموت عن طريق الجراحة التجميلية، وآخر قد يرغب في الخلود بوساطة الشهرة، وثالث قد يرغب في الانتحار حتى يهرب من تهديد مُتصوّر.

المفارقة: الوجود الإنساني ينطوي على المفارقة، على سبيل المثال: لا يمكننا أن نوجد في الحياة على وجه حقيقي إلا عن طريق مواجهة حقيقة حتمية الموت، ولا يمكننا أن نكون قريبين من الآخرين إلا إذا استطعنا أن نكون أقوياء في وحدتنا.

التناقضات هي جزء من الحياة، ولا يهدف المعالج الوجودي إلى القضاء عليها؛ بل المساعدة في العيش على وجه بناء مع تلك التوترات، وفي الواقع، هذا التوتر هو ما يخلق قوة الحياة.

الاحتمالية/الإمكانية: هذا لا يشير إلى ما قد يحدث بالمعنى اليومي فقط، ولكن إلى الحرية البشرية الأساسية الثابتة في اختيار أفعالنا والعيش مع العواقب. كثيرًا ما يشار إلى «الإمكانية» على أنها خاصية وجودية للعيش، افترض هايدجر أن القدرات دائمًا ما كانت أكبر من الواقع، وبحسب المنحى الوجودي، فإننا لن نتمكن أبدًا من تحقيق الإمكانات كاملة؛ وذلك كوننا -دائمًا- في حالة صيرورة.

العلاقة/ الترابطية: التفكير الوجودي يفرض مفهوم الفرد الذي لديه علاقات مع الآخرين ومع العالم، لصالح فكرة أن الإنسان ليس إلا علاقاته. البشر في الأصل يُعدُّون ترابطيين، لا يمكننا أن «نكون» دون عالم، ودون آخرين أو دون وعي، وهو ما يعد بالأساس ترابطيًا في طبيعته، وهذا يأخذنا إلى معنى أعمق من مجرد الحاجة إلى العلاقات بالمعنى الاجتماعي، لا يمكن للفرد أن يوجد منفصلاً عن علاقاته، فنحن متصلون بالعالم، لسنا منفصلين عنه لكننا متشابكون معه؛ كما هو الحال مع الجسد، لا يمتلك الأفراد علاقات مع أجسادهم؛ بل هم ما تمثله هذه العلاقات. وفيما يتعلق بالعلاج، فتُحدَّد طبيعة العلاقة وجودتها بمدى تقدم العلاج، إنها الطرائق التي يسعى بها المعالج والعميل إلى إجراء تحاور حقيقي ويتغلبون معًا على العقبات التي يواجهونها، وهو ما يشكل هدف العلاج.

الترسبات: وهو مصطلح على غرار مصطلح التصلب، لكن استخدمه هوسرل ثم موريس بونتي للإشارة إلى فكرة أننا كثيرًا ما نؤمن أو نتصرف كما لو كانت الحقيقة ثابتة، وعليه تكون حياتنا وهوياتنا ثابتة؛ وفي الواقع الفعلي، لا يوجد شيء ثابت عدا أفكارنا ومفاهيمنا عن الواقع، وهي تتشكل عن طريق التجربة، ويمكن أن تصبح مثل الترسبات التي تستقر في قعر نهر الحياة؛ مما يخلق عقبات في التدفق، لكن موطئ قدم وأحجارًا نخطو عليها عندما تصبح صلبة أيضًا.

الذات: يرفض الكتّاب الوجوديون فكرة الذات بوصفها شيئاً ثابتاً كونها عملية مستمرة؛ وعليه فمن المنطقي جداً تغيير جنس «الذات» من اسم إلى فعل. الذات دائماً ما تكون في حالة تدفق، ودائماً ما تكون في حالة صيرورة لشيء ما، ودائماً ما تكون في علاقة؛ وبهذا المعنى، على سبيل المثال: جملة «أنا شخص غاضب نوعاً ما»؛ هي في الحقيقة تخبرنا عن الأسلوب الذي يُقَيّد فيه المتحدث احتمالاته أكثر من كونها تخبرنا عن طبيعته «الحقيقية».

التموضع: رغم أننا محكوم علينا بأن نكون أحراراً - كما يقول سارتر - فإن حريتنا تحدث دائماً في سياق معين؛ إنها متموضعة في سياق معين، وهذا ما يجعل حريتنا ذات مغزى، بمعنى أن الاحتمال يمكن تحقيقه (أي جعله حقيقياً). لا يمكن أبداً استخلاص الوجود الإنساني من عالمه الموجود فيه؛ وذلك لأننا دوماً «في العالم».

الإلقاء والسقوط: الإلقاء يشير إلى الحقيقة الوجودية المتمثلة في أننا نولد في هذا العالم دون رأي لنا حول أين ومتى أو حتى وصولنا إلى الحياة؛ لذلك فإن مهمتنا الأولى هي الإقرار به وبالمسؤولية التي ينطوي عليها. حيث تبدأ حياتنا بحالة من العشوائية والفرص، وبعد أن نبنى حالة الإلقاء، تكون المهمة التالية هي أن نصنع شيئاً من العالم نجد أنفسنا فيه، وعبر النظر باستمرار إلى الآخرين للحصول على تقدم؛ نفقد الاتصال مع استقلالنا، وأصالتنا الكامنة. وكثيراً ما نخلط بين مفهوم الإلقاء مع مفهوم السقوط في محاولة لتجنب المسؤولية وأنه لا حول لنا ولا قوة.

الوقت والطابع الزمني: الوقت هو أحد الحدود في الوجود الإنساني، وإن الطريقة التي نعيش بها حياتنا تعد محكومة بالأسلوب الذي ننظر بها إلى الموت وزوال كل شيء، بما في ذلك أنفسنا. الزمنية (أو الطابع الزمني) هي خاصية العيش في الوقت، نحن لا نملك الوقت ولا ننتفع منه ولا نضيعه، فنحن الوقت، والوقت واضح فينا؛ لأنه هو التحول والبشر هم الأدوات وموضع التغيير.

الحقيقة: عادةً ما تُعرّف على أنها: ما هو صحيح أو حقيقي، وفي الواقع، يهتم

المفكرون الوجوديون بالحقيقة بعدها قيمةً، وهذا ليس مجرد تقييم ذاتي للصواب بمعنى «إذا شعرت بأنه صحيح فإنه سيكون بالضرورة صواباً»، ولكن التقييم وفقاً لمعطيات الوجود ومعضلاته ومفارقاته، ويتطلب في الحقيقة مزيجاً تحاورياً من العوامل الذاتية والموضوعية والعوامل الوجودية، ومن المتوقع أننا نادراً ما نعرف الحقيقة الكاملة الشاملة لأي شيء، لكن هذا لا يعني أن هذه الحقيقة غير موجودة، أو أننا لا ينبغي لنا أن نسعى جاهدين من أجلها.

التفهم: هو قيمة أساسية في العلاج الوجودي ويمكن أن يتناقض مع فكرة المعرفة. إن الفهم يدور حول الوعي المتجسد والمتفاعل مع أمر ما بطريقة مفيدة، بدلاً من كونه يدور حول القدرة المجردة البحتة على التعليق على وقائع وأرقام؛ إنه يتعلق بالإدراك بدلاً من التفسير.

القيم والمعتقدات: وتعدان أساسيتين لخلق معنى، والعلاج النفسي يعد أخلاقياً، وليس خالياً من القيم، فهو يشجع العملاء على فحص قيمهم ومعتقداتهم من أجل فهم أفضل لتداعياتهما؛ وذلك سيمكن العميل من غرسهما بوضوح أكثر، وبالتالي اختيار أي القيم التي يجب العيش بها وأي من الخيارات يجب أن يتحقق، في حين أن المعالجين الوجوديين يبدوون عملهم بتحدي الأطر الراسخة والجامدة للقواعد والمعايير؛ لذا يشرعون في البحث عن القيم التي تتناغم مع ما هو كائن وما هو مفيد للأفراد والمجتمع بشكله الواسع.

رؤيتنا للعالم: تشير إلى الشعور الذي نصنعه عن العالم الذي نحن جزء منه، وهذا لا يخلو من المفارقة؛ حيث إنه يمنحنا الهيكل العام والذي من دونه قد نشعر باليأس؛ وهذا ما قد يفسر سبب التصاقنا بوجهة نظرنا، لكن هذا الهيكل في الوقت نفسه يمنعنا من النظر في البدائل ومواصلة بحثنا عن الحقيقة. يمكن جعل نظرنا إلى العالم واضحة أو تساؤلية أو متعالية، ويمكن كذلك تحويلها إلى عقيدة وأيديولوجيا إلزامية؛ يتعين على المعالجين الوجوديين أن يحذروا من هذه المخاطر مثل أي شخص آخر.

الملحق

مزيد من القراءات، والروايات، والأفلام

مزيد من القراءات

Beauvoir, S. de (1963) *Memoirs of a Dutiful Daughter*. London: Penguin. Becker, E. (1997) *The Denial of Death*. New York: Simon and Schuster.

Binswanger, L. (1963) *Being-in-the-world* (trans. J. Needleman). New York: الكتب الأساسية
Boss, M. (1957) *The Analysis of Dreams*. London: Rider.

Boss, M. (1963) *Psychoanalysis and Daseinsanalysis*. New York: الكتب الأساسية

Camus, A. (2005) *The Myth of Sisyphus* (trans. J. O'Brien). London: Penguin (original work published 1942).

Cohn, H. (2002) *Heidegger and the Roots of Existential Therapy*. London: (يتبع) Cooper, M. (2003) *Existential Therapies*. London: Sage.

Cox, G. (2008) *The Sartre Dictionary*. London: (يتبع) Cox, G. (2009) *Sartre and Fiction*. London: (يتبع)

Cox, G. (2009) *How to be an Existentialist or How to Get Real. Get a Grip and Stop Making Excuses*.

London: (يتبع)

Danto, A.C. (1991) *Sartre*. London: Fontana.

Deurzen, E. van (2008) *Psychotherapy and the Quest for Happiness*. London: Sage.

Deurzen, E. van and Kenward, R. (2005) *Dictionary of Existential Psychotherapy*. London: Sage. Fabry, J. (1980) *The Pursuit of Meaning: Viktor Frankl, Logotherapy, and Life*. New York:

Harper & Row.

Frankl, V.E. (1964) *Man's Search for Meaning*. London: Hodder & Stoughton. Friedman, M. (ed.) (1991) *The Worlds of Existentialism*. London: Humanities. Jacobsen, B. (2007) *Invitation to Existential Psychology*. Chichester: Wiley.

Kierkegaard, S. (1970) *The Concept of Dread* (trans. W. Lowrie). Princeton, NJ: Princeton

University Press.

Laing, R.D. (1961) *Self and Others*. Harmondsworth: Penguin.

Laing, R.D. (1967) *The Politics of Experience*. Harmondsworth: Penguin.

Langdridge, D. (2007) *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. Harlow: Pearson Education.

Lomas, P. (2005) *Cultivating Intuition: A Personal Introduction to Psychotherapy*. London: Penguin.

Macquarrie, J. (1972) *Existentialism*. London: Penguin.

May, R. (1969) *Love and Will*. London: Norton.

May, R., Angel, E. and Ellenberger, H.F. (1958) *Existence*. New York: Basic Books.

Merleau-Ponty, M. (2005) *The Phenomenology of Perception* (trans. C. Smith). London: Routledge (original work published 1962).

Moran, D. (2000) *Introduction to Phenomenology*. London: Routledge.

Nietzsche, F. (1961) *Thus Spoke Zarathustra* (trans. R.J. Hollingdale). Harmondsworth: Penguin (original work published 1883).

Sartre, J-P. (2000) *Words* (trans. I. Clephane). London: Penguin (original work published 1961).

Schneider, K. (2007) *Existential-integrative Psychotherapy: Guideposts to the Core of Practice*. London:

Routledge.

Schneider, K. (2009) *Awakening to Awe: Personal Stories of Profound Transformation*. New York: Jason Aronson.

Schneider, K. (2013) *The Polarized Mind: Why It's Killing Us and What We Can Do about It*.

Boulder, CO: University Professors Press.

Smith, J., Flowers P. and Larkin M. (2009) *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Practice and Method*. London: Sage.

Spinelli, E. (2005) *The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology* (2nd edn).

London: Sage.

Spinelli, E. (2014) *Practising Existential Psychotherapy: The Relational World* (2nd edn). London: Sage.

Stadlen, N. (2011) *How Mothers Love: And How Relationships Are Born*. London: Piatkus.

Stolorow, R. (2007) *Trauma and Human Existence*. New York: The Analytic Press.

- Szasz, T.S. (1984) *The Myth of Mental Illness*. New York: HarperCollins.
- Tillich, P. (2000) *The Courage to Be*. London: Yale University Press (original work published 1952).
- Warnock, M. (1970) *Existentialism*. Oxford: Oxford University Press.
- Wong, P. (ed.) (2012) *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. Hove: Routledge.
- Yalom, I. (1989) *Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy*. London: Penguin.
- Yalom, I. (2003) *The Gift of Therapy*. London: Piatkus.

FICTION

- J.G. Ballard (1997) *Cocaine Nights*. London: Flamingo.
- J.G. Ballard (2006) *Empire of the Sun*. London: Harper.
- Simone de Beauvoir (2006) *She Came to Stay*. London: Harper (original work published 1954). Samuel Beckett (2010) *Malone Dies*. London: Faber and Faber (original work published 1951). Ray Bradbury (2008) *Fahrenheit 451*. London: Harper (original work published 1953).
- Paul Bowles (2004) *The Sheltering Sky*. London: Penguin (original work published 1949).
- William Boyd (1987) *The New Confessions*. London: Hamish Hamilton. William Boyd (2002) *Any Human Heart*. London: Hamish Hamilton.
- Mikhail Bulgakov (2007) *The Master and Margarita* (trans. I. Volokhonsky and R. Pevear). London: Penguin (original work published 1967).
- Albert Camus (2006) *The Outsider* (trans. J. Laredo). London: Penguin (original work published 1942).
- Lewis Carroll (2007) *Through the Looking Glass*. London: Penguin (original work published 1871).
- J.M. Coetzee (2000) *Disgrace*. London: Penguin.
- Joseph Conrad (2007) *Heart of Darkness*. London: Penguin (original work published 1899). Philip K. Dick (1977) *A Scanner Darkly*. London: Gollancz.
- Fyodor Dostoyevski (2003) *Crime and Punishment* (trans. D. McDuff). London: Vintage (original work published 1866).
- Fyodor Dostoyevski (2004) *The Idiot* (trans. D. McDuff). London: Penguin (original work published 1868).
- Ralph Ellison (2001) *Invisible Man*. London: Penguin (original work published 1952).

Helen Fielding (1997) *Bridget Jones's Diary*. London: Picador.

Johan Wolfgang von Goethe (1998) *Faust* (trans. D. Constantine). London: Penguin (original work published 1790–1832).

William Golding (1997) *Lord of the Flies*. London: Faber and Faber (original work published 1954).

Gunter Grass (2010) *The Tin Drum* (trans. B. Mitchell). London: Vintage (original work published 1959).

Thomas Hardy (1998) *Jude the Obscure*. London: Penguin (original work published 1895).

Joseph Heller (1994) *Catch-22*. London: Vintage (original work published 1961).

Herman Hesse (2012) *Steppenwolf* (trans. D. Horrocks). London: Penguin (original work published 1927).

Patricia Highsmith (1999) *The Talented Mr. Ripley*. London: Vintage. Nick Hornby (1996) *High Fidelity*. London: Indigo.

Michel Houellebecq (1998) *Whatever* (trans. P. Hammond). London: Serpent's Tail.

Aldous Huxley (2007) *Brave New World*. London: Vintage (original work published 1931).

Franz Kafka (2007) *Metamorphosis and Other Stories* (trans M. Pasley). London: Penguin (original work published 1915).

Nikos Kazantzakis (2008) *Zorba the Greek* (trans. C. Wildman). London: Faber and Faber (original work published 1952).

Jack Kerouac (2011) *On the Road*. London: Penguin (original work published 1957). Ken Kesey (1973) *One Flew over the Cuckoo's Nest*. London: Picador.

Arthur Koestler (1994) *Darkness at Noon* (trans. D. Hardy). London: Penguin (original work published 1940).

Milan Kundera (2000) *The Unbearable Lightness of Being* (trans. M.H. Heim). London: Faber and Faber (original work published 1984).

Ursula LeGuin (2001) *The Lathe of Heaven*. London: Gollancz (original work published 1971). Ian McEwan (2001) *Atonement*. London: Jonathan Cape.

Iris Murdoch (2001) *The Sovereignty of Good*. London: Routledge (original work published 1970).

Anthony Powell (1997) *A Dance to the Music of Time*. London: Arrow (original works published 1951–75).

Marcel Proust (2003) *In Search of Lost Time* (trans. C. K. Scott-Moncrieff). London: Penguin (original work published 1871–1922).

Philip Pullman (2007) *His Dark Materials*. London: Scolastic. Luke Rhinehart (1999) *The Dice Man*. London: HarperCollins. Philip Roth (2001) *The Human Stain*. London: Vintage.

Antoine de Saint Exupéry (2011) *The Little Prince* (trans. K. Woods). London: Egmont (original work published 1943).

J.D. Salinger (1994) *A Catcher in the Rye*. London: Penguin (original work published 1951).

Jean-Paul Sartre (2000) *Huis Clos and Other Plays* (trans. K. Black). London: Penguin (original works published 1945, 1951, 1947).

Jean-Paul Sartre (2000) *Nausea* (trans. R. Baldick). London: Penguin (original work published 1938).

William Shakespeare (1604) *Hamlet*.

Muriel Spark (2012) *The Prime of Miss Jean Brodie*. London: Penguin (original work published 1961).

Wallace Stegner (2013) *Crossing to Safety*. London: Penguin (original work published 1987). John Steinbeck (2006) *Of Mice and Men*. London: Penguin (original work published 1937).

Leo Tolstoy (2003) *Anna Karenina* (trans. L. Volokhonsky and R. Pevear). London: Penguin (original work published 1878).

Salley Vickers (2006) *The Other Side of You*. London: Fourth Estate.

Kurt Vonnegut (2008) *Car's Cradle*. London: Penguin (original work published 1938).

Oscar Wilde (2009) *The Picture of Dorian Gray*. London: Penguin (original work published 1890).

Irvin Yalom (1992) *When Nietzsche Wept*. London: Harper.

FILMS

A Beautiful Mind (2001) Ron Howard. USA: Universal Pictures. *A Streetcar Named Desire* (1951) Elia Kazan. USA: Warner Bros. *Amadeus* (1984) Milos Forman. USA/France: AMLF.

American Beauty (1999) Sam Mendes. USA: DreamWorks.

Anatomy of a Murder (1959) Otto Preminger. USA: Carlyle Productions. *Apocalypse Now* (1979) Francis Ford Coppola. USA: Zoetrope Studios. *Avatar* (2009) James Cameron. USA/UK: 20th Century Fox.

Barry Lyndon (1975) Stanley Kubrick. UK/USA: Warner Bros. *Being John Malkovich* (1999) Spike Jonze. USA: Propaganda Films. *Birdman* (2014) Alejandro Iñárritu. USA:

Regency Enterprises.

Blade Runner (1982) Ridley Scott. USA/Hong Kong/UK: Warner Bros.

Boyhood (2014) Richard Linklater. USA: Detour Filmproduction.

Braveheart (1995) Mel Gibson. USA: Icon Entertainment.

Breakfast at Tiffany's (1961) Blake Edwards. USA: Jurow-Shepherd. *Breaking the Waves* (1996) Lars von Trier. Denmark: Argus Film Produktie. *Cat on a Hot Tin Roof* (1958) Richard Brooks. USA: MGM.

Cinema Paradiso (1988) Giuseppe Tornatore. Italy/France: Cristaldifilm.

Citizen Kane (1941) Orson Welles. USA: RKO Radio Pictures.

Cria Cuervos (1976) Carlos Saura. Spain: Elías Querejeta Producciones.

Crimes and Misdemeanors (1989) Woody Allen. USA: Orion Pictures.

Crouching Tiger, Hidden Dragon (2000) Ang Lee. Taiwan/Hong Kong/USA/China: Columbia Pictures.

Death in Venice (1971) Luchino Visconti. Italy: Cinematographica. *Defiance* (2008) Edward Zwick. USA: Five & Dime Productions. *Dirty Harry* (1971) Don Siegel. USA: Warner Bros.

Donnie Darko (2001) Richard Kelly. USA: Flower Films.

Easy Rider (1969) Dennis Hopper. USA: Raybert Productions.

eXistenZ (1999) David Cronenberg. Canada/UK: Alliance Atlantis Communications.

Fight Club (1999) David Fincher. USA: Fox 2000 Pictures. *Gone with the Wind* (1939) Victor Fleming. USA: MGM. *Groundhog Day* (1993) Harold Ramis. USA: Columbia Pictures. *Hidden* (2005) Michael Haneke. France: Les Films du Losange.

High Noon (1952) Fred Zinnemann. USA: Stanley Kramer Productions. *Hiroshima Mon Amour* (1959) Alain Resnais. France/Japan/Mexico: Argos Films. *Ikiru* (1952) Akira Kurosawa. Japan: Toho Studios.

Infernal Affairs (2002) Andrew Lau Wai-Keung, Alan Mak. Hong Kong: Media Asia Films.

It's a Wonderful Life (1946) Frank Capra. USA: Liberty Films.

Jean de Florette and *Manon des Sources* (1986) Claude Berri. France: DD Productions.

Jules and Jim (1962). Francois Truffaut. France: Les Films du Carrosse.

Kes (1969) Ken Loach. UK: Kestrel Films.

Last Tango in Paris (1972) Bernardo Bertolucci. France/Italy: MGM.

Le Cercle Rouge (1970) Jean-Pierre Melville. France/Italy: Rialto Pictures. *Leviathan* (2014) Andrey Zvyagintsev. Russia: Russian Ministry of Culture. *M* (1931) Fritz Lang. Germany: Nero Film AG.

Memento (2000) Christopher Nolan. USA: Newmarket Capital Group. *Mia Madre* (2015) Nanni Moretti. Italy/France: Arte France Cinéma. *Midnight in Paris* (2011) Woody Allen. US: Gravier Productions.

Miller's Crossing (1990) Joel and Ethan Coen. USA: 20th Century Fox.

Modern Times (1936) Charlie Chaplin. USA: United Artists.

My Neighbor Totoro (1988) Hayao Miyazaki. Japan: Tokuma.

Once Upon a Time in the West (1968) Sergio Leone. Italy/USA/Spain: Paramount Pictures.

Ordinary People (1980) Robert Redford. USA: Paramount.

Paris, Texas (1984) Wim Wenders. West Germany: Road Movies Filmproduktion.

Red Desert (1964) Michelangelo Antonioni. Italy/France: Film Duemila.

Ride in the Whirlwind (1966) Monte Hellman. USA: Walter Reade Organization.

Rosemary's Baby (1968) Roman Polanski. USA: William Castle Productions.

Seven Samurai (1954). Akira Kurosawa. Japan: Toho Company.

Shame (1968) Ingmar Bergman. Sweden: Lopert Pictures Corporation.

Solaris (2002) Steven Soderbergh. USA: 20th Century Fox. *Stalker* (1979) Andrei Tarkovsky. Soviet Union: Kinostudiya. *Talk to Her* (2002) Pedro Almodovar. Spain: El Deseo.

Taxi Driver (1976) Martin Scorsese. USA: Columbia Pictures.

The 400 Blows (Les Quatre Cents Coups) (1959) Francois Truffaut. France: Les Films du Carrosse.

The Big Sleep (1946) Howard Hawks. USA: Warner Bros.

The Bridge on the River Kwai (1957) David Lean. UK/USA: Columbia Pictures.

The Discreet Charm of the Bourgeoisie (1972) Luis Bunuel. France: Greenwich Film Productions.

The Elephant Man (1980) David Lynch. USA: Brooks Films.

The Emigrants (1971) Jan Troell. Sweden: Svensk Filmindustri.

The Enigma of Kaspar Hauser (1974) Werner Herzog. West Germany: Werner Herzog Filmproduktion.

The Fifth Element (1997) Luc Besson. France: Gaumont.

- The French Connection* (1971) William Friedkin. USA: D"Antoni Productions.
- The Great Escape* (1963) John Sturger. USA: The Mirisch Company.
- The Hours* (2002) Steven Daldry. USA/UK: Paramount.
- The Last Temptation of Christ* (1988) Martin Scorsese. USA: Cineplex-Odeon Films.
- The Lord of the Rings Trilogy* (2001/2/3) Peter Jackson. New Zealand/USA: New Line Cinema.
- The Painted Veil* (2006) John Curran. China/USA: WIP.
- The Passenger* (1975) Michelangelo Antonioni. Italy: Compagnia Cinematografica Champion.
- The Passion of Joan of Arc* (1928) Carl Theodor Dreyer. France: Société Générale des Films.
- The Pianist* (2002) Roman Polanski. France/Germany/UK/Poland: R.P. Productions. *The Red Shoes* (1948) Michael Powell. Emeric Pressburger. UK: The Archers.
- The Return* (2003) Andrey Zvyagintsev. Russia: Kino International.
- The Searchers* (1956) John Ford. USA: Warner Bros.
- The Seventh Seal* (1957) Ingmar Bergman. Sweden: Svensk Filmindustri.
- The Shawshank Redemption* (1994) Frank Darabont. USA: Castle Rock Entertainment.
- The Sound of Music* (1965) Robert Wise. USA: Robert Wise Productions.
- The Trial* (1962) Orson Welles. France/Italy/Germany: Astor Pictures.
- The Truman Show* (1998) Peter Weir. USA: Paramount Pictures. *Unforgiven* (1992) Clint Eastwood. USA: Malpasio Productions. *Viridiana* (1961) Luis Bunuel. Spain/Mexico: UNINCI.
- Waking Life* (2001) Richard Linklater. USA: Detour Filmproduction.
- Wings of Desire* (1987) Wim Wenders. West Germany/France: Road Movies Filmproduktion.

المراجع

- Adams, M. (2013a) "Human development from an existential phenomenological perspective: some thoughts and considerations", *Existential Analysis*, 24(1): 48–57.
- Adams, M. (2013b) *A Concise Introduction to Existential Counselling*. London: Sage.
- Adams, M. (2014) "Human development and existential counselling psychology", *Counselling Psychology Review*, 29(2): 34–42.
- Adams, M. and Jepson, M. (2013) "Working with violent and abusive relationships", in E. van Deurzen and S. Iacovou (eds), *Existential Perspectives on Relationship Therapy*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- APA (2006) "Evidenced practice in psychology", *American Psychologist*, 61(4).
- Barker, M. (2012) *Rewriting the Rules: An Integrative Guide to Love, Sex and Relationships*. London: Routledge.
- Barnett, L. (2008) *When Death Enters the Therapeutic Space: Existential Perspectives in Psychotherapy and Counselling*. London: Routledge.
- Barrett-Lennard, G.T. (1998) *Carl Rogers' Helping System: Journey and Substance*. London: Sage.
- Beauvoir, S. de (1970) *The Coming of Age* (trans. P. O'Brian). New York: Putnam.
- Beauvoir, S. de (1973) *The Second Sex* (trans. H.M. Parshley). New York: Vintage Books (original work published 1949).
- Binswanger, L. (1963) *Being-in-the-world* (trans. J. Needleman). New York: Basic Books.
- Buber, M. (1958) *I and Thou* (trans. G. Smith). Edinburgh: T & T Clark (original work published 1923).
- Cannon, B. (1991) *Sartre and Psychoanalysis: An Existentialist Challenge to Clinical Metatheory*. Lawrence, KS: University of Kansas.
- Carroll, M. (2014) *Effective Supervision for the Helping Professions*. London: Sage.
- Chester, A. and Glass, C.A. (2006) "Online counselling: a descriptive analysis of therapy services on the Internet", *British Journal of Guidance and Counselling*, 34(2): 145–60.
- Cohn, H. (1997) *Existential Thought and Therapeutic Practice*. London: Sage.

Cooper, M. (2008) *Essential Research Findings in Counselling and Psychotherapy*. London: Sage. Cooper, M. (2009) "Welcoming the other: actualising the humanistic ethic at the core of coun-

selling psychology practice". *Counselling Psychology Review*, 24: 119–29.

Cooper, M. (2015) *Existential Psychotherapy and Counselling: Contributions to a Pluralistic Practice*. London: Sage.

Cooper, M. (2016) *Existential Therapies* (2nd edn). London: Sage.

Cooper, M. and Adams, M. (2005) "Death", in E. van Deurzen and C. Arnold-Baker (eds). *Existential Perspectives on Human Issues: A Handbook for Therapeutic Practice*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Correia, E.A., Cooper, M. and Berdondini, L. (2014) "The worldwide distribution and characteristics of existential counsellors and psychotherapists". *Existential Analysis* 25: 321–38.

Department of Health (DoH) (2008) "IAPT Implementation Plan: National Guidelines for Regional Delivery". London: DoH. From www.iapt.nhs.uk/silo/files/implementation-plan-curriculum-for-high8208intensity-therapies-workers.pdf (accessed 6.11.15).

Department of Health (DoH) (2010) "Good Practice Guidance on the Use of Self-help Materials within IAPT Services". London: DoH. From www.iapt.nhs.uk/silo/files/good-practice-guidance-on-the-use-of-selfhelp-materials-within-iapt-services.pdf (accessed 8.3.16).

Department of Health (DoH) (2011) "National Curriculum For High Intensity Cognitive Behavioural Therapy Courses". London: DoH. From www.iapt.nhs.uk/silo/files/national-curriculum-for-high-intensity-cognitive-behavioural-therapy-courses.pdf (accessed 8.3.16).

Deurzen, E. van and Arnold-Baker, C. (eds) (2005) *Existential Perspectives on Human Issues: A*

Handbook for Therapeutic Practice. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Deurzen, E. van, Blackmore, C. and Tantam, D. (2006) "Distance and intimacy in Internet psychotherapy training". *International Journal of Psychotherapy*, 10: 15–34.

Deurzen, E. van, Blackmore, C. and Tantam, D. (2008) "Evaluation of e-learning outcomes: experience from an online psychotherapy education programme". *Open Learning: The Journal of Open and Distance Learning*, 23(3): 185–201.

Deurzen, E. van and Young, S. (2009) *Existential Perspectives on Supervision*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Deurzen, E. van (2010) *Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy* (2nd edn). London: Routledge.

Deurzen, E. van (2012) *Existential Counselling and Psychotherapy in Practice* (3rd edn). London: Sage.

Deurzen, E. van (2014) "Structural Existential Analysis (SEA): A phenomenological research method or counselling psychology". *Counselling Psychology Review*, 29(2).

Deurzen, E. van and Hanaway, M. (2012) *Existential Perspectives on Coaching*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Deurzen, E. van and Iacovou, S. (2013) *Existential Perspectives on Relationship Therapy*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Deurzen, E. van (2015) *Paradox and Passion in Psychotherapy* (2nd edn). Chichester: Wiley. DoH (Department of Health) (2008) *Improving Access to Psychological Therapies Implementation*

Plan: Curriculum for High-Intensity Therapies Workers. London: Department of Health.

Edwards, W. and Milton, M. (2014) "Retirement therapy: Older people's experiences of existential therapy relating to their transition to retirement". *Counselling Psychology Review*, 29(2): 43–53.

Esterson, A. (1970) *Leaves of Spring: Study in the Dialectics of Madness*. London: Tavistock. Fabry, J. (2013) *The Pursuit of Meaning*. Birmingham, AL (original work published 1967).

Finlay, L. (2011) *Phenomenology for Psychotherapists: Researching the Lived World*. Chichester: Wiley-Blackwell.

Frankl, V. (2000) *Man's Search for Ultimate Meaning*. New York: Perseus.

Freud, S. (1923) *The Ego and the Id*. Standard Edition 19. London: Hogarth Press. pp. 1–66. Fromm, E. (1995) *The Art of Loving*. London: HarperCollins.

Fry, E. (1966) *Cubism*. London: Thames and Hudson.

Gendlin, E. (1996) *Focusing-oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York: Guilford.

Goldstein, R. (2009) "The future of counselling psychology: a view from inside". *Counselling Psychology Review*, 24.

Health & Social Care Information Centre (HSCIC) (2015) "Psychological Therapies. Annual Report on the Use of IAPT Services: England – 2014/15 Experimental Statistics". London: HSCIC.

Heidegger, M. (1962) *Being and Time* (trans. J. Macquarrie and E.S. Robinson). New York: Harper and Row (original work published 1927).

Heidegger, M. (1977) *The Question Concerning Technology: And Other Essays*. (trans. W. Lovitt). London: Harper and Row.

Kasket, E. (2011) "Counselling psychology research in training and beyond". Paper presented at the Division of Counselling Psychology Trainee Talk, British Psychological Society, London, November. From www.academia.edu/1705538/Counselling_Psychology_Research_in_Training (accessed 16.12.13).

Kastenbaum R. (ed.) (1964) *New Thoughts on Old Age*. New York: Springer.

Kidd, D. and Castano, E. (2013) "Reading literary fiction improves theory of mind". *Scienceexpress*. From www.sciencemag.org/cgi/content/full/science.1239918/DC1 (accessed 17.12.14).

Kierkegaard, S. (2005) "That single individual". in *Upbuilding Discourses in Various Spirits: Kierkegaard's Writings*, vol. 15. (trans H.V. Hong). Macon, GA: Mercer University Press (original work published 1847).

Laing, R.D. (1960) *The Divided Self*. London: Penguin.

Laing, R.D. and Esterson, A. (1964) *Sanity, Madness and the Family: Families of Schizophrenics*. London: Penguin.

Lambert, M.J. and Barley, D.E. (2001) "Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome". in *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4): 357–61. Langdridge, D. (2006) "Solution focused therapy: a way forward for brief existential therapy?".

Existential Analysis, 17: 359–70.

Langdridge, D. and Barker, M. (2008) *Safe, Sane and Consensual: Contemporary Perspectives on Sadomasochism*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Längle, A. (2001) "Old age from an existential-analytical perspective". *Psychological Reports*, 89(2): 211–15.

Leibert, T. and Archer, J. Jr. (2006) "An exploratory study of client perceptions of internet counselling and the therapeutic alliance". *Journal of Mental Health Counseling*, 28: 69–83.

May, R., Angel, E. and Ellenberger, H.F. (eds) (1958) *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*. London: Simon and Schuster.

May, R. (2015) *The Meaning of Anxiety*. New York: Norton (original work published 1950). Merleau-Ponty, M. (1962) *Phenomenology of Perception*. London: Routledge (original work pub-

- lished 1945).
- Milne, D. (2013) *The Psychology of Retirement: Coping With the Transition from Work*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Milton, M. (2010) *Therapy and Beyond: Counselling Psychology Contributions to Therapeutic and Social Issues*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Milton, M. (2012) *Diagnosis and Beyond: Counselling Psychology Contributions to Understanding Human Distress*. Ross-on-Wye: PCCS.
- Milton, M. (ed.) (2014) *Sexuality: Existential Perspectives*. Ross-on-Wye: PCCS.
- Munk, K.P. (2010) "New aspects of late life depression: Feature article". *Nordic Psychology*, 62(2): 1.
- Nanda, J. (2009) "Mindfulness: a lived experience of existential-phenomenological themes". *Existential Analysis*, 20(1): 147–63.
- Neibuhr, R. (1987) *The Essential Reinhold Neibuhr: Selected Essays and Addresses* (ed. R.M. Brown). New Haven, CT: Yale University Press.
- Nelson, T.D (2011) "Ageism: the strange case of prejudice against the older you". in R.L. Wiener and S.L. Willbourne (eds), *Disability and Aging Discrimination*. New York: Springer.
- Nietzsche, F. (1982) "On truth and lie in an extra-moral sense." in *The Portable Nietzsche*, (ed. and trans. W. Kaufman). London: Penguin (original work published 1873).
- O'Connell, B. (1998) *Solution-Focused Therapy*. London: Sage.
- Orbach, A. (1999) *Life, Psychotherapy and Death: The End of Our Exploring*. London: Jessica Kingsley.
- Orlans, V. and van Scoyoc, S. (2008) *A Short Introduction to Counselling Psychology*. London: Sage.
- Page, S. and Wosket, V. (2014) *Supervising the Counsellor and Psychotherapist: A Cyclical Model*. London: Routledge.
- Philosophy for Life (2013) *David Clark on Improving Access for Psychological Therapy (IAPT)*. From www.philosophyforlife.org/david-clark-on-improving-access-for-psychological-therapy-iapt/ (accessed 8.3.16).
- Rayner, M. and Vitali, D. (2014) "CORE blimey! Existential therapy scores GOALS!". *Existential Analysis*, 25: 296–313.
- Richards, C. and Barker, M. (2013) *Sexuality and Gender for Mental Health*

Professionals: A Practical Guide. London: Sage.

Rochlen, A., Zack, J. and Speyer, C. (2004) "Online therapy: review of relevant definitions, debates, and current empirical support", *Journal of Clinical Psychology*, 60: 269–83.

Rogers, C.R. (1961) *On Becoming a Person*. Boston, MA: Houghton Mifflin. Rogers, C.R. (1980) *Way of Being*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

Royal College of Psychiatrists/Royal College of General Practitioners (2008) *Psychological Therapies in Psychiatry and Primary Care*. College report CR151. From www.rcpsych.ac.uk/files/pdfversion/CR151.pdf (accessed 1 Dec 2015).

Ryle, G. (1949) *The Concept of Mind*. Chicago, IL: University of Chicago Press.

Sartre, J-P. (1973) *Existentialism and Humanism* (trans. P. Mairet). London: Methuen (original work published 1946).

Sartre, J-P. (1997) *Existentialism and Human Emotions*. New York: Carol Publishing.

Sartre, J-P. (2002) *The Roads to Freedom (The Age of Reason, The Reprieve, Iron in the Soul)* (trans. E. Sutton and G. Hopkins). London: Penguin (original works published 1945–49).

Sartre, J-P. (2003) *Being and Nothingness: An Essay in Phenomenological Ontology* (trans. H.E. Barnes). London: Routledge (original work published 1943).

Scalzo, C. (2010) *Therapy with Children: An Existentialist Perspective*. London: Karnac.

Schaik, D.J.F. van, Klijn, A.F.J., Hout, H.P.J. van, Marwijk, H.W.J. van, Beekman, A.T.F., Haan, M.

M. de and Dyck, R. van (2004) "Patients" preferences in the treatment of depressive disorder in primary care", *General Hospital Psychiatry*, 26(3): 184–9.

Stadlen, A. and Stadlen, N. (2005) "Families", in E. van Deurzen and C. Arnold-Baker (eds), *Existential Perspectives on Human Issues: A Handbook for Therapeutic Practice*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Strasser, F. and Strasser, A. (1997) *Existential Time-limited Therapy*. Chichester: Wiley. Suler, J. (2004) "The online disinhibition effect", *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3): 321–6.

Tallis, R. (2011) *Aping Mankind: Neuromania, Darwinitis and the Misrepresentation of Humanity*. Durham: Acumen.

Tantam, D. and Deurzen, E. van (2005) "Relationships", in E. van Deurzen and C. Arnold-Baker (eds), *Existential Perspectives on Human Issues: A Handbook for Therapeutic Practice*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Thompson, K. (2010) *Therapeutic Journal Writing: An Introduction for Professionals*. London: Jessica Kingsley.

Vos, J., Craig, M. and Cooper, M. (2015) "Existential therapies: a meta-analysis of their effects on psychological outcomes". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 83(1): 115–28.

Wampold, B.E. (2001) *The Great Psychotherapy Debate: Models, Methods and Findings*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Woolfe, R. and Biggs, S. (1997) "Counselling older adults: issues and awareness". *Counselling Psychology Quarterly*, 10(2): 189–94.

Yalom, I. (1980) *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books. Yalom, I. (2007) *The Schopenhauer Cure*. New York: Harper.

Yalom, I. (2011) *Staring at the Sun: Being at Peace with Your Own Mortality: Overcoming the Terror of Death*. London: Piatkus.

Yalom, I. (2013) *Love's Executioner*. London: Penguin. (original work published 1989).

Yalom, I. (2015) *Creatures of a Day: And Other Tales of Psychotherapy*. London: Piatkus.

Yalom, I. and Leszcz, M. (2005) *Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.

کتبه
t.me/soramnqraa



مهارات في الإرشاد الوجودي والعلاج النفسي

يتكلم علم النفس الإنساني عن أهمية أن يحظى الفرد بالدعم لتحقيق طموحاته كما لو أن هناك قوة خير تدفع الإنسان قدمًا بشكل طبيعي، مثل بذرة تنمو وتتطور لتصبح نبتة ما دامت وجدت الظروف المناسبة لذلك. وجهة النظر الوجودية مختلفة عن ذلك؛ المفارقات والمآزق لكل بعد من الأبعاد الأربعة تعطي حدودًا لحياتنا، والتوتر الناتج من ذلك يخلق الدافعية لدى الناس بطرق مختلفة لاكتشاف المساحة المتاحة ضمن هذه الحدود والقيود، وإن كان الأمر على هذا المنوال فإن المآزق غير المحلولة تؤدي إلى إدامة التوتر، ومن خلالها يولد المعنى والغاية، ويستمر هذا التوتر ما بقينا أحياء، وعندها تتضح الاحتمالات المتاحة لنا من وجهة النظر الوجودية؛ لذلك نحن في حالة توحيد مع سمة الاحتمالية وهذا يعني أننا نملك الحرية والمسؤولية لكي نعيش ونختار ونقرر استجاباتنا للمفارقات والمآزق التي نواجهها في حياتنا، وحسب المنحى الوجودي فإننا -بشكل أبدي- في حالة صيرورة، ولن نتمكن أبدًا من تحقيق كامل الفرص.

النضج ليس بالضرورة إيجابيًا والتغير ليس دائمًا للأفضل، وكما أن هناك تقهقرًا فهناك تطور أيضًا وأخطار دائمة على قارعة الطريق. نحتاج إلى أن نفتح أعيننا على الاحتمالات المختلفة والقيود الموجودة والتي نحن في مواجهة معها بلا توقف، يجب أن نختار طريقنا بعناية.

WWW.PAGE-7.COM

ISBN 978-603-92171-1-4



9 786039 217114

Designed by: Maher Adnan

