

محاضرة حول العلاج الجشطلتي (Gestalt Therapy)

مقدمة

العلاج الجشطلتي ليس مجرد مدرسة علاجية ظهرت في تاريخ علم النفس، بل هو طريقة في النظر إلى الإنسان. عندما نتحدث عن العلاج الجشطلتي، فإننا نتحدث عن إنسان حي، يشعر، يتردد، يغضب، يحب، ويبحث عن معنى لوجوده. هذا العلاج لا يسأل المريض فقط بما مشكلتك؟ بل يسأله: كيف تعيش؟ كيف تشعر بنفسك الآن؟ ماذا يحدث داخلك في هذه اللحظة؟ لقد ظهر العلاج الجشطلتي في زمن بدأ فيه الإنسان يشعر أنه تحول إلى "حالة مرضية" أو "تشخيص"، فجاء هذا الاتجاه ليعيد الاعتبار للتجربة الإنسانية المباشرة، وللوعي، وللعلاقة الحية بين المعالج والمراجع.

1 الجذور الفكرية للعلاج الجشطلتي

تأسس العلاج الجشطلتي على يد فريتز بيرلز (Fritz Perls) بمساهمة زوجته لورا بيرلز، في منتصف القرن العشرين. تأثر بيرلز بعدة تيارات فكرية، أهمها علم نفس الجشطلت، والفلسفة الوجودية، والتحليل النفسي، إضافة إلى الفلسفة الظاهرية. من علم نفس الجشطلت أخذ فكرة أساسية مفادها أن الكل أكبر من مجموع أجزائه. الإنسان لا يمكن فهمه عبر أعراضه فقط، ولا عبر أفكاره أو سلوكياته منفصلة، بل ككائن متكامل يعيش في علاقة مستمرة مع محيطه. أما الفلسفة الوجودية فقد أضافت بعداً إنسانياً عميقاً، حيث أصبح الإنسان مسؤولاً عن اختياراته، وعن الطريقة التي يعيش بها حياته، حتى في ظل المعاناة.

يرى العلاج الجشطلتي الإنسان ككائن يسعى بطبيعته إلى التوازن والنمو. وعندما تظهر الأعراض النفسية، فإنها لا تفهم كمرض يجب القضاء عليه، بل كإشارة إلى أن شيئاً ما لم يُعش، أو لم يُعبر عنه، أو قُطع قبل أن يكتمل. في هذا العلاج، لا يُنظر إلى القلق أو الاكتئاب أو الغضب كأعداء، بل كرسائل. كل عرض يحمل معنى، وكل شعور له وظيفة. المشكلة لا تكمن في الشعور ذاته، بل في الهروب منه أو إنكاره.

٨ التركيز على "هنا والآن" من أكثر ما يميز العلاج الجشطلتي تركيزه القوي على اللحظة الحاضرة. الماضي مهم، لكن ليس لأنه يُحلل، بل لأنه يعيش داخل الحاضر. ما لم يُحسم في الماضي، يظهر الآن في الجسد، في المشاعر، في نبرة الصوت، وفي العلاقة مع المعالج.

عندما يقول المراجع: كنت خائفاً في طفولتي، قد يجيبه المعالج الجشطلتي: كيف تشعر بالخوف الآن وأنت تتحدث؟ أين تحسّه في جسدك؟ بهذا الشكل، يتحول الماضي من قصة تُروى إلى تجربة تُعاش من جديد، ولكن هذه المرة بوعي أكبر وأمان أكثر.

٨ الوعي: (Awareness) قلب العلاج الجشطلتي الوعي هو العمود الفقري للعلاج الجشطلتي. ليس الوعي الفكري أو التحليل العقلي، بل الوعي التجريبي: وعي بما أشعر به، بما أفعله، بما أتجنبه، وكيف أكون على اتصال أو انفصال مع الآخرين. يركز المعالج الجشطلتي على مساعدة الشخص على أن يلاحظ نفسه: كيف يجلس؟ كيف يتنفس؟ كيف يهرب بعينه؟ كيف يضحك عندما يكون حزياً؟ هذا الوعي لا يُفرض، بل يُكتشف تدريجياً، وغالباً ما يكون مؤلماً في البداية، لأنه يضع الإنسان وجهاً لوجه مع ذاته الحقيقية، لا مع الصورة التي تعود أن يقدمها للآخرين.

2 العلاقة العلاجية في الجشطلت

العلاقة بين المعالج والمراجع في العلاج الجشططلي ليست علاقة تقنية باردة، بل علاقة إنسانية حقيقية. المعالج حاضر، متفاعل، صادق، ولا يختبئ خلف دور “الخبير”. قد يقول المعالج: وأنت تتحدث الآن، أشعر بثقل في صدري أو ألاحظ أنك تتبسم بينما عيناك تبدو حزينتين هذا الحضور الصادق يخلق مساحة آمنة تسمح للمراجع بأن يكون هو نفسه دون أقنعة.

من المبادئ الجوهرية في العلاج الجشططلي مساعدة الإنسان على استعادة مسؤوليته عن حياته. ليس بمعنى اللوم، بل بمعنى القوة. بدل أن يقول الشخص: “الآخرون جعلوني هكذا” يتعلم أن يقول: “هذا ما أفعله الآن، وهذا ما أختاره، ويمكنني أن أختار بشكل مختلف”. هذا التحول من دور الضحية إلى دور الفاعل هو أحد أهم أهداف العلاج الجشططلي، وهو ما يمنح الشخص إحساسًا بالكرامة والحرية.

3 التقنيات في الجشطط:

التقنيات المستخدمة في العلاج الجشططلي (مثل الكرسي الفارغ، الحوار مع الذات، العمل مع الجسد) ليست جوهر العلاج، بل وسائل لخدمة الوعي. قد يستخدم المعالج تقنية ما، وقد لا يستخدم شيئًا سوى الحضور والإنصات. في الجشطط، لا تُطبق التقنية لأنها “موجودة في الكتاب”، بل لأنها تخدم اللحظة العلاجية وتنسجم مع الشخص الجالس أمام المعالج.

إذن في العلاج الجشططلي، التقنية لا تسبق العلاقة، ولا تُفرض على الشخص. المعالج الجشططلي لا يسأل نفسه بأي تقنية أطبق؟ بل يسأل: ماذا يحدث الآن؟ ماذا يحتاج هذا الإنسان في هذه اللحظة؟ لذلك، قد تُستعمل نفس التقنية مع شخص وتكون عميقة ومحركة، ومع آخر تكون غير مناسبة إطلاقًا. القيمة ليست في الأداة، بل في الوعي الذي تُنتجه.

أولاً: تقنية الكرسي الفارغ (The Empty Chair Technique)

هذه التقنية هي الأشهر في العلاج الجشططلي، لكنها للأسف تُفهم غالبًا بشكل سطحي. الكرسي الفارغ ليس مسرحًا تمثيليًا، بل مساحة إسقاط نفسي. يُطلب من الشخص أن يتخيل شخصًا غائبًا (أب، أم، شريك، شخص مؤلم من الماضي، أو حتى جزءًا من ذاته) ويجلسه على كرسي فارغ، ثم يبدأ الحوار. لكن ما هو العمق هنا؟ ما يحدث فعليًا هو أن:

- المشاعر المكبوتة تجد طريقًا للتعبير
- الأصوات الداخلية المتصارعة تخرج إلى الوعي
- الصراعات غير المكتملة تبدأ بالظهور

غالبًا، بعد لحظات من التردد أو السخرية، يبدأ الانفعال الحقيقي بالظهور: غضب، حزن، خوف، شوق. وهنا يكون المعالج حاضرًا، لا ليوجه الحوار، بل ليحمي التجربة من الهروب.

ثانيًا: تقنية الحوار بين الأجزاء (Top Dog / Under Dog)

هذه التقنية تشغل على الصراع الداخلي. كل إنسان يحمل داخله صوتين أساسيين:

- صوتًا ناقذًا، أمرًا، مثالًا (يجب، عليك، لا يجوز)
- وصوتًا ضعيفًا، مترددًا، خائفًا، أو متمرّدًا

في الجشططت، لا نُحاول إسكات أي صوت، بل نسمح لهما بالتحاور. يطلب المعالج من الشخص أن:

ينتقل بين كرسيين، يتكلم مرة بصوت السلطة الداخلية، ومرة بصوت الجزء المقهور ، هذا الحوار يكشف كيف يستنزف الإنسان نفسه من الداخل، وكيف يعيش في صراع دائم دون وعي. الهدف هنا ليس “الانتصار”، بل التكامل.

ثالثًا: تقنية التركيز على الجسد (Body Awareness Work)

الجشططت يرى أن الجسد لا يكذب. كثيرًا ما يقول الشخص شيئًا، بينما جسده يقول شيئًا آخر تمامًا. لذلك، يلفت المعالج الانتباه إلى: التنفس، توتر العضلات، وضعية الجلوس، الحركات اللاواعية (الطرق، شد اليد، عض الشفاه ، قد يقول المعالج: لاحظت أن كتفك مشدودتان الآن... ماذا يحدث داخلك؟” الجسد هنا يصبح بوابة للوعي العاطفي، خصوصًا عند الأشخاص الذين تعلّموا الهروب إلى العقل.

رابعًا: تقنية المبالغة (Exaggeration Technique)

عندما يلاحظ المعالج حركة أو سلوكًا متكررًا ولا وعيًا، قد يطلب من الشخص تضخيمه. مثالًا: شخص يهز قدمه باستمرار ، أو يبتسم في لحظات حزن، أو يضغط فكه دون توقف يُطلب منه أن: افعل هذا أكثر... ضاعف الحركة” المبالغة تجعل اللاوعي مرئيًا وملموّسًا، وغالبًا ما تقود إلى شعور مكبوت أو معنى كان مخفيًا.

خامسًا: تقنية العمل مع الأحلام

في الجشططت، الحلم لا يُفسّر رمزيًا كما في التحليل النفسي. الحلم يُعاش من جديد. كل عنصر في الحلم يُعتبر جزءًا من الشخص نفسه. يُطلب من الشخص أن: يتمص دور كل عنصر (الشخص، المكان، الشيء، حتى الجماد) ، ويتحدث من منظوره بهذا الأسلوب، يصبح الحلم خريطة داخلية تكشف جوانب من الذات تم إقصاؤها.

سادسًا: تقنية تحمل المسؤولية (Taking Responsibility)

من التقنيات اللغوية الدقيقة في الجشططت. يُطلب من الشخص أن يُضيف إلى عباراته: وأنا أتحمّل مسؤولية ذلك” ليس بهدف اللوم، بل بهدف استعادة القوة. مثالًا: أنا غاضب... وأنا أتحمّل مسؤولية غضبي” أنا خائف... وأنا أتحمّل مسؤولية خوفي” هذا التغيير البسيط في اللغة يحدث تحولًا عميقًا في الإحساس بالذات.

سابعًا: تقنية الصمت الواعي

الصمت في الجشططت ليس فراغًا، بل مساحة عمل. عندما يتوقف الكلام، تبدأ المشاعر في الظهور. المعالج لا يملأ الصمت بسرعة، بل يحميه، لأن الصمت يكشف القلق ، القلق يقود إلى الحقيقة ، الحقيقة تقود إلى الوعي

ثامنًا: تقنية الإحباط العلاجي (Therapeutic Frustration)

أحياناً، لا يعطي المعالج ما يطلبه الشخص (نصيحة، تطمين، حل). ليس قسوة، بل لأن الشخص يحتاج أن يكتشف موارده الخاصة. هذا الإحباط المدروس يساعد على: كسر الاعتماد، تعزيز الاستقلال النفسي بناء النضج العاطفي

تقنيات العلاج الجشطلتي ليست أدوات جاهزة، بل دعوات للصدق مع الذات. هي طرق لمواجهة ما نتجنبه، لا لإصلاحه بسرعة. الجشطلت لا يقول للإنسان بتغيير بل يقول له بكن واعياً... والتغيير سيحدث من تلقاء نفسه. العلاج الجشطلتي لا يعد الإنسان بالسعادة الدائمة، ولا يقدم حلولاً سحرية، لكنه يقدم شيئاً أثمن: أن تعيش حياتك بوعي، أن تشعر بنفسك، أن تكون حاضراً في وجودك. هو علاج يعيد للإنسان صوته الداخلي، ويعلمه أن يصغي لنفسه بدل أن يهرب منها. وربما لهذا السبب، يبقى العلاج الجشطلتي حياً، إنسانياً، وصعباً في الوقت نفسه... لأنه يتطلب شجاعة أن نكون أنفسنا.

المراجع :

1. **rownell, P. (Ed.).** (2020). *Handbook for Theory, Research, and Practice in Gestalt Therapy* (2nd Ed.). Springer..
2. **Greenberg, L. S., & Paivio, S. C.** (2019). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. American Psychological Association.
3. **Yontef, G., & Jacobs, L.** (2019). *Gestalt Therapy*. In *Theories of Psychotherapy & Counseling: Concepts and Cases* (5th Ed.). Cengage Learning.
4. **Melnick, J., & Nevis, E. C.** (2021). *Gestalt Therapy: Perspectives and Applications*. Routledge.
5. **Lake, J., & Thompson, S.** (2023). "Embodiment and Awareness: Contemporary Gestalt Practice in Clinical Work," *Journal of Humanistic Psychology*