

أ.بن عياش منال

المقياس : العلاج ذو المنحى الإنساني

السنة : الثالثة علم النفس العيادي

يوم : 2020/03/30

المحاضرة الثالثة: نظرية الذات عند كارل روجرز

الجزء الثاني لهذه المحاضرة

تابع لعنصر : نظرية الذات لكارل روجرز

الكائن البشري الذي يتمتع بصحة جيدة هو نتاج محاولته لإثبات طبيعته ، إذا وجدت الظروف التي تؤدي إلى هذه النتيجة من نمو الإنسان نحو تحقيق واقعه الطبيعي . أهم هذه الظروف وجود بيئة تسمح للأخر بتقبله خاصة عندما يكون هذا الأخر مهما بالنسبة للإنساني .

يعني إظهار الاعتبار الموجب من الآخرين المهمين بالنسبة له تأثير قوي أن المعالج عليه أن يعطيه الإعتبار و يتفهمه و التقدير الغير مشروط للعميل .

أننا في علاقاتنا بالعالم نستجيب لإدراكنا للعالم و كل واحد ينظر إلى الأمور من وجهة إدراكه . فكل فرد عالمه المتغير أو مجاله الظاهري (عالم خاص بالفرد) الذي يعرفه عن نفسه وهو يستجيب له كما يدركه و هو بهذه الصفة كارل روجرز أقدر الناس على أن يعطي المعلومات عنه، و من ثم يرى أنه يجب الإنصات الإصغاء له و هذا ليفهم المعالج أفعال العميل و هذا ليفهم المعالج أفعال العميل و هذا بالإصغاء ما أمكن له في إطاره المرجعي أي أن يضع نفسه مكان العميل و هذا عن طريق الإنعكاس أي معرفة لماذا هذه الأعراض فيتفهمه و يعيش الخبرات الإنسانية و يعيشها رمزيا .

و بهذا يصبح العميل واعي بالعالم كما هو موجود بداخل و عيه الذاتي .

3- تركيب الشخصية:

- يرى كارل روجرز بعدم وجود ضرورة ملحة في وضع تركيبات بنائية محددة للشخصية .

- لم يحدد مراحل معينة لنمو و تطور الشخصية من الرضاعة حتى الرشد و لكن ركز أكبر على دور تقييمات الآخرين في إعاقة أو تسهيل عملية تحقيق الذات .

- يرى بأن الطفل الصغير له حاجتين أساسيتين :

الحاجة إلى تقدير ايجابي بواسطة الآخرين .

الحاجة إلى تقدير إيجابي ذاتي .

4- نمو الشخصية حسب كارل روجرز :

أرجع روجرز نمو الفرد إلى إحتمالية أن تكون نفسك و أن تجد حياة "مفعمة"،و متطورة .

ماذا نعني بالحياة المفعمة ؟ qu'estce qu'une vie « pleine »

الحياة المفعمة والمتطورة , إن الحياة المفعمة هي حياة متغيرة دائما و ليست عبارة عن حالة ثابتة كالسعادة،التكيف،القبول،و نعتبرهم كمفردات للحياة الكاملة .

و في العلوم الإجتماعية تعتبرها كأداة للسيطرة على الضغط و الوصول إلى التوازن كأن هذه الحالات هي التي تنشئ الهدف لهذه السيرة الحياتية .

كذلك " الحياة المفعمة هي سيرة ،ليست عبارة عن حالة .فهي إتجاه و ليست غاية ا و مقصد . الإتجاه الذي يؤسس الحياة المفعمة هي التي تختار من طرف الأفراد ككل ، لما تتواجد الحرية النفسية للتحرك نحو أي إتجاه ... و السمة العامة لهذا الإتجاه المختار يكون أكيدا عالميا " .

كارل روجرز وصف صفات خاصة لما يسميه ب: " السيرة المتحركة" .

أ.بن عياش منال

المقياس : العلاج ذو المنحى الإنساني

السنة : الثالثة علم النفس العيادي

يوم : 2020/03/30

المحاضرة الثالثة: نظرية الذات عند كارل روجرز

الجزء الثالث لهذه المحاضرة

1- الإنفتاح على التجربة الوجودية :

أول هذه السمة التفتح أكثر على التجربة الوجودية . و هذه الأخيرة تقاوم عبر الموقف الدفاعي للفرد حيث يصفها روجرز كأجابة للعضوية و للتجارب التي يحسون بها كخطر و تصبح عند الفرد من جانب و عيه .

هدف العلاج الروجيري هو تطوير هذا الموقف الدفاعي نحو مخرج أكثر نموا نحو الوعي بتجربته الوجودية ، من حيث كل الأوضاع الإنفعالية .

كل المثيرات ، الإيجابية و السلبية ستكون مسموحة للوعي بدون تشويه و ستعاش بدون خوف من طرف الفرد.

كارل روجرز يرى بأن الشخص الوحيد الذي يعرف وجوده هو الفرد نفسه

الشخص في حد ذاته هو الوحيد الذي يصل إلى وجوده

في نظريته يوجد شكلين مدعمين لنظريته :

الأول التوجيه الإيجابي نحو الشخص لذاته

الثاني الدينامكية النفسية : سيرورة ما سيصير عليه و هي:

روجرز ركز على الدينامكية الطبيعية للنفسية :اي الحياة بالنسبة له أستمراية لسيرورة ما سيصير عليه الفرد ، نجد هنا مبدأ الحرية لدى علم النفس الإنساني . حسب روجرز لا توجد حقيقة منطقية حسب إعتقاده و نحو توجيه العميل ، توجد إحتمالية ترك الآخر الحرية بأن يجد معنى تجربته الوجودية بنفسه .

2- نمو الحياة الوجودية :

بمعنى القدرة على عيش اللحظة الحاضرة بطريقة عامة و أننا و اعيين بأن كل لحظة لها تجربتها المستجدة .

3- الوثوق بالنفس أكثر :

الفرد له القدرة على إعادة وضع المثيرات في السياق العام لتجربته الوجودية ، بهدف إختياره التصرف الملائم و المناسب . اضافة إلى ذلك الفرد يصبح دائما نفسه إعادة التطابق بمرونة لتصرفه إذا كانت تقديره للوضعية متأكد بانها كانت خاطئة .

4- الأداء الأكثر شمولية :

الخاصية الرابعة تتمثل في السيرورة الأدائية التامة أكثر داخل وضع اكبر حتى و إن داخل وضع أكبر حتى و إن دخل في تجربته بذون أن يخاف بطريقة دفاعية . الشخص " فهو أصبح داخل كلية داخل السيرورة و التي إرتكز على أن يصبح نفسه .

5- كيف نصبح ذاتنا نحن ؟ هذا السؤال طرحه كارل روجرز

1. كل شخص في حياته يطرح مجموعة من الأسئلة الوجودية ليحصل على الإجابة عنها .لكن ،"نرى أشخاص يعانون يصارعون ، أثناء العلاج ، لكي يبحثون عن طريقة حياة ،..." هذا الهدف للحياة البشرية تصبح أن تصير نفسها حقيقة ، أن يصبح متصالحا مع نفسه و يصبح متفهما مع نفسه .
2. ما لا يحبه الفرد و ما يتعارض معه يتصرف على حسب ما يراه الآخرين صوابا اي المجتمع و الآخرين أو لا يعترف به . هذا خطأ
3. بعدها الفرد يتجه نحو " الإستقلالية " . يختار أهدافه تدريجيا والتي يرغب بها فهو يصبح مسؤولا عن نفسه .
4. العميل يتجه نحو " السيرورة الكامنة " المفتوحة : المرنة ، التدفق، المرونة النفسية لا يشعر بالقلق حيال التغيير الذي يجري له يوميا داخل معاشه . فهو يتجه نحو " السيرورات الناشئة (الحديثة) أكثر من إتجاهه نحو الكينونة
5. يتطور نحو ما يسميه روجرز " السيرورة المعقدة " فهي " الإنفتاح الحقيقي لتجربته بمعنى انها القدرة على أن يكون هو نفسه بالرغم من وجود تعقيدات، تناقضات على مستوى تجربته . هنا الدخول بوعي إلى تجاربه كلها بدون الخوف منها . هنا يكتشف بان التجربة ليست هي مصدر الخطر(مهما أنه عاش مشاعر سلبية)

6. يتدرج ليصل بأنه " يتقبل الآخر " و أخيرا يتقدم نحو " الثقة بالنفس " يقول كارل روجرز : المرضى عندي لاحظت أنهم يحتاجون إلى الإهتمام فهي قوة مبتكرة داخل الدائرة الخاصة . مع مرور الوقت يأخذون ثقة بأنفسهم و لهم الشجاعة و القدرة على رؤية أحاسيسهم الحقيقية ، يعيشون وفق قيمهم التي إكتشفوها بداخلهم و يشرحونها حسب طريقتهم الخاصة و الفريدة .