استخدام فعاليات الاستعارة والتشبيهات في عملية الاستشارة النفسية والارشاد

كيتي وتد
محاضرة ومرشدة تربوية
كلية دافيد يلين للتربية

أن استخدام فعاليات «استعارة» في مجال العلاج النفسي، مذكور وبتوسع في المصادر المهنية المختصة، وهناك الكثير من الباحثين الذين تطرقوا إلى الأهداف والأساليب المختلفة في استعمال ما يُسمى «التخّيل الموجه»، (تسور، 1994) بالمقابل لم يكتب بعد الكثير حول استعمال فعاليات تخْيل واستعارة في الإرشاد، وذلك لحداثة هذا الأسلوب وقلة التجربة العملية في استخدامه وعليه فان هذه المقالة تهدف الى تسليط الضوء على أسلوب جديد، وإبداعي يستعمل في عملية الاستشارة والعلاج النفسي والإرشاد الذي يضيف له ديناميكية مختلفة خاصة و تحمله الكثير من الإثارة والحيوية، التجديد والإبداع، بالإضافة للعمق الشخصي والنفسي الذي يتحقق ما بين المُرشِد والمُرشَد ويزيد من احتمالات نجاح أهداف الإرشاد التي خُطط لها.

إن المعنى الحرفي لكلمة استعارة « ميتافوره» حسب التفسير العبري في القاموس اللغوي ابن شوشان هو نقل، والمقصود بذلك استعمال كلمة ليس بالمعنى الأصلي لها وإنما بمعنى أو بهدف مستعار وذلك لإضافة مزيج تصويري. (ابن شوشان، 1989). أن استعمال هذا المزيج أو المعنى الجديد للكلمة المستعارة يضيف عنصر المفاجأة والإثارةُ. ان معنى استعارة حسب المعجم الوسيط هو «استعمال كلمة بدل أخرى لعلاقة مشابهة مع القرينة الدالة على هذا الاستعمال ، كاستعمال الأسد في الشجاعة»(الزيات ورفاقه)

إن تأثير الاستعارة على الفرد يتعلق بما تحمله من محفزات حسية، عاطفية وعقلية وتساعد بالأساس على فهم و تقبل واقع معين ولا تعمل على تغير هذا الواقع أي بكلمات أخرى أن الميتافوره تعمل على تغير داخل الفرد من حيث زيادة الوعي والقدرة على إدراك الأمور بطرق مختلفة، وليس على تغير الواقع الموضوعي لهذا الفرد ,(كاسبي، 1996) أن استعمال الاستعارة لا يقتصر فقط في المجال النفسي ، إنما هو شائع أيضا في مجال العمل الاستشاري حيث هناك حاجة واضحة لمساعدة الفرد في فهم الواقع بصورة سليمة والاستماع للنصائح والإمكانيات المختلفة في التعامل مع هذا الواقع، واختيار الطرق والأساليب الأنسب له ولواقعه. (كاسبي، 1996).

قبل ان يتم التطرق إلى الأهداف في استعمال الاستعارة ومن ثم إلى الأساليب المختلفة التي يتم ملاءمتها لمتغيرات واحتياجات الفرد أو المجموعة، سيعرض للقارئ مثال لاستعمال الاستعارة في لقاء ما بين مستشارة في مدرسة إعدادية وبين مربية الصف السابع والذي هو أيضا صف مطور في المدرسة.

مثال :

وعدم التطرق المباشر إليها (تسور، 1994).

نصح تسور(1994) بعدم بناء توقعات مبالغ بها في قدرة هذه الأداة على تسهيل كل العقبات التي تظهر في اللقاءات العلاجية ويؤكد أن على المُرشد أن يكون ملماً وواعياً لقدرات هذه الوسيلة وقادراً على السيطرة عليها وتفعيلها عند الحاجة الملائمة والتوقيت المناسب آخذاً بالاعتبار أبعاد ومخاطر هذه الأداة التي قد تفتح إمكانيات رائعة، ومن جهة أخرى قد تعقد الأمور أكثر فأكثر، وتضيف اليتسور(1986) أنه على المعالج أن يتذكر أن هذه الأداة ليس بالسحر الذي يصنع المعجزات بسهولة وبسرعة، وتؤكد على أهمية ملائمة نوع الاستعارة وتوقيتها لشخصية المعالج واستعداده للتعامل مع هذه الأداة وتعتقد أن استعمال الاستعارة يُناسِب بالأساس العلاج الذي يتميز بالجمود والتوقف في مراحله الأولى.

تلخيص

إن استعمال «التفكير الاستعاري» والفعاليات التي تثير الخيال وتعمل على تحفيز أفكارنا ومشاعرنا ومن ثم تربط ماضينا بحاضرنا، هو إحدى الأدوات الموجودة في «صندوق الأدوات» وفي سلة البدائل التربوية ـــ العلاجية القائمة في حقل علم النفس ـــ الاستشارة ـــ والتربية.

لهذه الأداة فوائد كثيرة ومتنوعة، منها اغناء القاموس اللغوي وكسر الروتين التقليدي في لقاءات الإرشاد / العلاج وتطوير الخيال والتفكير الإبداعي بالإضافة لتحفيز مستويات نفسية، شعورية عميقة.

ولكن على الرغم من الإيجابيات الكثيرة التي تنتج من استعمالنا لهذه الأداة، فان هناك مخاطر يجب أخذها بالحسبان، وأهمها أنها قد تُثير مشاعر وأحاسيس قد لا يعلم المُعالِج / المُرشد كيف يتعامل معها، وكيف يحتويها، مما يؤدي إلى تدهور في الوضع النفسي وتعقيد عملية الدعم والتوجيه.

إجمالا استعمال مناسب لهذا الأسلوب من قبل انسان ماهر وواعٍ يُحدث تغييرا واضحا وكبيرا عند الطرف الآخر ويؤثر فيه وفي جوانب متعددة في شخصيته. ومن تجربتي خلال السنوات الأخيرة، فإن استعمالي لفعاليات تثير الخيال وتحفز التفكير الاستعاري كان له صدى قوي وحقيقي على طلابي من حيث إدراكهم أكثر لذاتهم، للآخرين وقدرتهم على فهم وتحليل تجاربهم الشخصية ووعيهم للمراحل التي يمرونها، وإن أكثر الأصوات التي كنت أسمعها بعد فعالية الاستعارة هي: «نريد المزيد من هذه الفعاليات».. «لقد كانت الفعالية في مكانها وحركت عندي مستويات لم أتفرغ بعد في تحريكها».. اليوم.. وبعد الفعالية، أنا أعرف نفسي أكثر..، وتأكيداً لهذا التأثير الكبير الذي يحدثه استعمال «الخيال الموجه» يقول تسور (1993) أن المرشدين والطلاب المتدربين في الكليات والذين جربوا تأثير هذه الأداة، يؤكدون شعورهم بالرضا، وتأثرهم بالفعالية ذات الطابع الجديد.

ان تأثير هذه الأداة لا يقتصر فقط على تحسين شعور الطالب وتطوير شخصيته، وانما يعمل على تعزيز وتوحيد مجموعة الطلاب وتقوية العلاقات الاجتماعية والانسانية بينهم. لقد مرت مجموعة الطلاب الذين أرشدتهم في السنوات الأخيرة ببعض الأزمات والصراعات الطبيعية والتي تمر بها كل مجموعة أياً كانت

« أي ردود فعل أخرى ممكن أن تلائم الموقف ؟» .

الإمكانية الثانية : توجيه أسئلة بهدف تحفيز الخيال والحواس مثل : «ماهو الشيء الأسوأ الذي كان من الممكن أن يحدث بينك وبين المعلمة ؟» ، « لو لم يصبك هذا الشلل ، ماذا تتصورين كان من الممكن أن يحدث في غرفة الصف ؟» .

الإمكانية الثالثة : توجيه أسئلة بهدف تعظيم الحدث وتقريبه أكثر وأكثر لعمق شعوري وعاطفي ، مثل ؛ «أنت الآن هناك . . المعلمة تدخل . . أنت مشلولة . . أنت تخرجين من حالة الشلل . . وتجدين طريقة لاعطاء رد فعل . . ، أنت . . . . . » .

كل إمكانية من هذه الإمكانيات الثلاث مهمة وتقوم على تحفيز جانب مهم في شخصية الإنسان ، لهذا على المرشد اختيار الطريقة والأسلوب الأنسب للطالبة ، والذي عن طريقه يمكنه أن يعطي التوجيه المناسب ويُحدث التغيير المطلوب في ردود فعل الطالبة المتدربة لمثل هذه المواقف ، إن استعمال التخيل الموجه والتفكير والاستعارة يثير التساؤل حول ملاءمة هذه الأداة للمُرشِد والمُرشَد وحدود استعمالها في عملية الإرشاد والتأهيل والتربية (تسور ، 1993) .

كل إنسان لديه «صندوق أدوات» ، ولكن هناك الكثيرون الذين لا يعلمون عن وجوده أو محتوياته .

إن استعمال «الأدوات» الموجودة في «الصندوق» أمر ممكن ، عندما يبدأ الفرد بالتفكير في حلول وطرق لمواجهة المشاكل ويتوقف عن الشعور بالإحباط والعجز . مهم أن يفحص كل معلم ومرشد وبالمقابل كل طالب ماذا لديه في «صندوق العدَّة» ؟ ، هل كل ما هو موجود لازم وضروري ؟ هل هناك أدوات ناقصة ؟ من الذي سيأتي بأدوات جديدة ؟ وهل يشعر بالرضا عن صندوقه . . وعن محتويات صندوقه ؟ (تسور ، 1993) .

المهارات الشخصية للمُعالِج ـ المرشد

بما أن استعمال الخيال الموجه لا يعمل على تحضير التفكير العقلاني وإنما يحرك مستويات عميقة لا يوجد دائما وعي لها فان هذا قد يسبب في اكتشاف جوانب معقدة وخطيرة في شخصية المعالج . قد لا يكون المعالج على استعداد في خوضها او قد لا يعرف كيف يتعامل معها مما يؤدي إلى تأزم وتعقيد العلاج . بدل من التقدم به وإحراز الإنجازات المرغوبة(اليتسور ، 1993) .

ويحذر تسور (1994) من أن هناك الكثير من المعالجين الذين يعتقدون إن استعمال هذه الأداة هو سهل وبسيط وأنه يحقق دائماً أهداف العلاج صحيح أن هناك فوائد رائعة لهذه الأداة ، كما ذكر في المقالة ، ولكن من المهم الانتباه للأخطار التي قد تنجم من استعمال هذه الأداة في حالة عدم ملاءمتها للمعالَج ، للمعالِج ولأهداف العلاج ، أحد هذه الأخطار التي يشير اليها هو أن يكون الدافع لاستعمال هذه الوسيلة هو رغبة المرشد واحتياجاته الشخصية ، متجاهلاً بذلك احتياجات المرشَد ، وخطر آخر قد يسببه استعمال غير واعي لهذه الأداة ، هو استخدامها من أجل الهروب من مواجهة المشكلة المستعصية ، الذي يعاني منها المعالَج

قالت الزوجة : «أنا السنفورة جميلة، يعتقد الجميع بأنني حلوه ولطيفة انا ابتسم طوال الوقت حتى لا يكتشفوا الحزن والوحدة التي أعيشها (دموع بعيونها) . تحت فستاني يختبئ وحش سيئ يبصق نارا ويريد ان يحرق كل العالم، ممنوع أن يراه أحد (تقوم بإخفائه) بعد هذه المشاركات، يسود جو آخر في الغرفة . . . جو به إصغاء عميق يفتح المجال لاحقا لحديث وحوار يميزهما التعاطف مع الآخر والقدرة على رؤية مسؤولية كل فرد في ما يشعره الآخر .

أن استعمال هذا النوع من الإثارة الاستعاريه كان له فائدة كبيرة على الزوجين حيث انهما تمكنا من الإصغاء اكثر لبعض ومن ثم إبداء فهم أكثر وتعاطف لمشاعر الطرف الآخر مما يدل على قدرة افضل في احتواء ضائقة الآخر وعدم التمركز فقط في الضائقة الشخصية .

ينصح في استعمال أداة الاستعارة في عملية العلاج والإرشاد وبالذات مع معالجين يتصفون بالسمات التالية :

١ ـ لديهم قدرات تفكير عالية وميول ابداعية .
٢ ـ لديهم شخصية متزمتة أو اكتئابية .
٣ ـ لديهم صعوبات في التعبير الكلامي، في التعبير الحسي –العاطفي .
٤ ـ لديهم مشاكل خاصة جدا وسرية حيث يكون عليهم من الصعب التكلم عليها مباشرة .
٥ ـ لديهم ميول طبيعة للإبداع الفني مثل الرسم، النحت، الرقص، الكتابة وغيرها (اليتسور، 1992) .

تؤكد اليتسور(1986) أن هذه الأداة الخاصة هي واحدة من الأدوات الموجودة في مجال العلاج والإرشاد، وهي وسيلة تخدم هدف العلاج المركزي ومهم ملاءمتها لشخصية واحتياجات المعالج . ويضيف تسور (1994) أن استخدام الخيال الموجه أو الميتافوره في عملية الإرشاد هو أمر مرن وممكن تطبيقه في أشكال مختلفة ومتنوعة وملائمة لميول مستويات، ولاحتياجات كلٍ من المُرشِد والمُرشد .

استخدام الاستعارة في تأهيل واعداد المعلمين

يقترح تسور (1993) دمج التخيل والاستعارة في عملية الإرشاد لطلاب الكليات ويُوص بأن تكون جزءا من مجموعة الأدوات المختلفة الموجودة في «صندوق الأدوات» والتي يستعملها المرشد فَي عملية التأهيل .

يروي تسور (1993) أن إحدى طالباته شاركته بما حدث معها أثناء تدربها في المدرسة ، فقالت : «بالأمس علمت حصة للصف الخامس ، المعلمة لم تكن موجودة في الصف ، وكان الطلاب في حال فوضى وإزعاج كبيرين ، ولكن بطريقة ما نجحت بالاستمرار في الدرس حتى نهايته . عند اقتراب الحصة من الانتهاء عادت المعلمة للصف ووجدت نفسي مشلولة تماماً ، ولم أعرف كيف ، وماذا أفعل ؟!» . يعرض تسور(1993) عدة أساليب للحديث عن ما حدث للطالبة المتدربة . الإمكانية الأولى : ممكن توجيه أسئلة للطالبة بهدف تحفيز التفكير ، مثل «هل عندك تفسير لما حدث معك ؟ » ، «هل حدث معك هذا سابقاً ؟» ،

ويضيف أن حياته في أزمة مستمرة فتدعوه أن يطور هذا التشبيه العشوائي الذي قاله فوصف نفسه هكذا «أنا مثل السيارة المستعملة الموجودة في أزمة سير، رجلي على الفرامل بقوة، كل الوقت هناك خطر من الانقلاب المفاجئ للهاوية أو الاصطدام بحائط، أنا في خوف شديد من الضياع (يضحك)، وحتى عندما يكون الشارع مستقيما أو في وضع طلوع، عندي إحساس إنني سأسقط، اقلب، رجلي على الفرامل بقوة . لا يوجد عندي شبابيك وأنا مثل السيارة المصفحة، حتى لا يرموا عليها الحجارة (يضحك)، هناك جهاز لإطلاق النار على سطح السيارة لوقت الطوارئ . . . »(اليتسور، 1992، ص160) بعد سنة من لقاءات العلاج قال لي الشاب اعتقد ان السيارة المصفحة أصبحت ألان سيارة سِباق او حتى أنها مركبة فضائية أحيانا (المرجع السابق).

نلاحظ كيف استطاع الشاب من وصف نفسيته ومخاوفه عن طريق تشبيه نفسه بسيارة قديمة في حالة أزمة مستمرة، ووصف مخاوفه بسهولة مع بعض الابتسامات هنا وهناكُ. أن انتهاز المعالجة للجملة التي قالها الشاب في بداية اللقاء الثاني. «حياتي في أزمة سير». كانت في مكانها المناسب، ونلاحظ أيضا أن الاستعمال الاستعاري للسيارة على أنها الشاب، كان بمثابة قاعدة لباقي اللقاءات العلاجية حتى أنه بعد مرور عام على اللقاء الثاني استعمل الشاب نفس المرادفات الاستعاريه ليصف نفسيته الجديدة والمختلفة كليا عن ما كانت عليه في بداية مشواره العلاجي.

وتؤكد اليتسور (1994) على ضرورة استخدام لغة استعارية مناسبة وموافقة لاحتياجات المُعالَج، ومن المفضل أن تكون من قاموسه اللغوي اليومي وذلك حتى يكون لها أكثر تأثيرا على نفسيته ومن ثم على تقدم العلاج.

تصف اليتسور (1992) نموذجا علاجيا آخر استعملت به أغراضا موجودة في غرفة العلاج وذلك حتى تعمل على تغيير الجو المتوتر الذي ساد غرفة العلاج وتساعد المعالجين (في هذه الحالة زوج وزوجة في الثلاثين من العمر) على رؤية الأمور من زاوية أخرى أكثر عمقا وأكثر إنسانية.

إليكم عرضا لهذا النموذج باختصار.

يصل X و O إلى العلاج، على اثر مشاكل زوجية صعبة ومتكررة. بعد لقاءين من العلاج، تميزا بأجواء متوترة ومليئة بالغضب والاتهامات المتبادلة، طلبت المعالجة من الزوجين ان يختار كل منهما غرضا يستطيع أن يعكس مشاعره الداخلية. هذا الانتقال للمستوى غير الكلامي أضاف عامل المفاجأة وكسر الروتين في الهجوم الكلامي المتبادل وساعد في خلق جو تتمركز به المشاعر الشخصية الخاصة عند كل طرف. من بين الألعاب، الدمى، الأغراض المختلفة التي كانت في الغرفة، اختار الزوج زمبرك وساعة منبهه واختارت الزوجة دمية السنفورة ودمية لوحش.

طلبت المعالجة أن يتحدث كل منهما عن نفسه عن طريق الأغراض باستعماله للضمير «أنا» قال الزوج:

زمبرك متوتر جدا، كنت مره أتتنقل بحرية واقفز وأغير شكلي بسهولة (يمثل الحركة بجسده) ولكنني ألان متوتر جدا، لا أستطيع التحرر. هناك ساعة منبهه كبيرة تقف فوقي وتدق برأسي دون توقف، يجب ويجب ولا وقت لذلك تدق بالعمل، بالبيت في كل مكان.

لو كنت اخترت أن أتعرف على هذه الطالبة حسب الطريقة التقليدية ، لست متأكدة بأنني كنت سأحصل على هذا المستوى من المعلومات الخاصة في اللقاء الأول . ولكن بفضل هذه الفعالية . . تحدث الطالب عن نفسه دون تردد ، خجل أو شعور بالتهديد وذلك عن طريق مجسم الحيوان الذي اختاره .

تشير اليتسور (1992) إلى الحاجة في استعمال لغة استعارية تُضيف مؤثرات متنوعة للعلاقة بين المعالِج والمعالَجُ . أحياناً يحدث أن المعالَج يفقد قدرته على الاسترسال في الحديث ووصف ما يجول في عقله من أفكار أو تعصف به نفسه من مشاعر ، (وذلك يحدث أيضا للمعالج)ولهذا قد يجد باستعمال اللغة الاستعاريه مخرجاً له وجسرا جديد يستطيع أن ينقل عبره كل ما يريد إيصالهُ .

وتعدد اليتسور (1992 ، 1986) الفوائد الخاصة من استعمال اللغة الاستعاريه للوصول إلى أعماق النفس الذاتية الخاصة للمعالج وإيجاد «لغة علاج» مميزةُ . ومن هذه الإيجابيات :

١) الانتقال للغة الاستعارة يوسع الطريق للمعالج في تعريفه عن «الأنا»الخاص به بأسلوب اكثر تعقيداً ولكنه حقيقي أكثر .

٢) استعمال الاستعارة تضيف للغة القائمة مرادفات جديدة وإبداعية وبهذا يتمكن المعالج من اجتياز المعوقات اللغوية التقليدية .

٣) استعمال اللغة الاستعاريه تفسح المجال أمام «نقاط الضعف» والأوجاع بالانطلاق دون الشعور بالرهبة أو الخوف .

٤) الانتقال لفعالية استعاريه يضيف عاملا من المفاجأة ويعمل على نقل المعالج إلى أجواء حسية مختلفة .

٥) استعمال اللغة الاستعاريه المناسبة للمعالج قد تكون مفتاحا لانطلاقة نفسية جديدة ، وأيضا قاعدة مستقبلية للعلاج .

٦) استخدام الاستعارة تضيف جوا غير تقليدي للقاء العلاج وهذا يسهل على المعالج التحرر بعض الشيء في روتين وقيود الجو العلاجي التقليدي .

٧) ان استخدام الاستعارة من قبل المعالَج تقوي لديه الشعور بالاستقلالية والابداع ، لأن التركيز يكون على الجانب الخاص «القوي» الذي يملكه الفرد .

٨) استخدام الاستعارة تحفز الجانب الأيمن من الدماغ على تطوير التفكير الابداعي وتزيد من تداعي الأفكار .

٩) من السهل تذكر التشبيه الذي نستخدمه للتعبير عن وضعنا ومشاعرنا ومن ثم من السهل أكثر تذويتها .

عرض حالة

تعرض اليتسور (1992) نموذجا لاستخدامها اللغة الاستعارية في لقاء علاجي مع شاب يبلغ من العمر ستة وعشرين عاما . في اللقاء الثاني معه ، يصل بتأخير بسيط ويقول لها ان أزمة سير صادفته بالطريق

تحتاجونه ، وما عليكم إلا أن توضحوا له المطلوب وسيقوم بالمساعدة والتنظيم . هذا الساحر لن يعمل بالنيابة عنكم ولكنه سيساعدكم ، بعد شهر من وجوده معكم ومرافقته لكم في كل صغيرة وكبيرة سيترككم ويرحل» . وبعد طرح الفعالية طُرحت أسئلة محفزة ! ماذا ستطلبون منه أن يفعل ؟ كيف تستغلون مساعدته ؟ كيف ستستعدون لرحيله ؟ ماذا ستفعلون بعد أن اعتدتم على مساعدته شهر كامل ؟ إلخ . . . . . ، ان ما كتبه الطلاب من قضايا ، مشاعر ، أزمات . . . . . لم أتوقع سماعها وطرحها بهذه الصراحة وهذا الوضوح ولا شك لدي بأن ذلك يعود لفضل الأداة التي عملت على تحفيز وتنبيه مشاعر عميقة وكأنها نداء للساحر ولكنها عملياً . . نداء للآخر . . . لي . . . للمجموعة . . . للطالب نفسه على التعرف وبعمق أكبر عن داخله !! . لقد عبر الطلاب باعجاب وبانفعال عظيمين عن تأثير هذه الفعالية وشعورهم بالراحة ، بالتقارب ، وبالقوة . . . . إثر انتهائها . .

٣ ـ هناك إمكانية استعمال الاستعارة لتحفير حواس إضافية (بالإضافة لتحفيز التفكير ، الذاكرة ، البصر . .) مثل حاسة السمع وذلك عن طريق إسماع أصوات وإيقاعات مختلفة من المحيط ، ومن ثم فحص تأثيرها على المستمع . بالإمكان استعمال محفزات حركية ، والاستفسار عن انعكاسها وتأثيرها على الآخر ، وأخيرا يمكن استعمال القصة أو المثل الشعبي أو الشعر في تطوير التفكير الارتدادي والإدراك الذهني ومن ثم العمل على النفس البشرية بعمق ، وتعتبر هذه محفزات استعاريه للوصول الى أعماق الإنسان الذي يتم معالجته / إرشاده (اليتسور ، 1992) .

٤ ـ أحياناً قد لا تكون هناك حاجة لاستعمال الاستعارة أو التشبيه للوصول لأعماق نفس المُرشد/ المُعالَج ، قد يكون من الكافي إثارة مشاعره عن طريق طرح عناوين فقط ، وبالتالي تقوم هذه العناوين بتحفيز المضامين والأفكار على الانطلاق . مثلاً ، استعمال العنوان التالي «أنا أفكر إن الآخرين يرونني . . . » وبالمقابل «أنا أرى نفسي . . . . . »

٥ ـ بالإمكان استعمال أغراض وأشياء محسوسة من البيئة والطبيعة لتطوير تشبيه استعاري لمشاعرنا وأفكارنا اتجاه قضية معينة (تسور ، 1992) فعلى سبيل المثال ، عند لقائي مع طلابي في بداية العام الدراسي أحضرت مجسمات لحيوانات : (طيور ، وزواحف ، وحيوانات مفترسة وأليفة ، حيوانات مختلفة ومتنوعة . . .) وطلبت من كل طالب أن يختار مُجسما من مجموعة الحيوانات التي قمت بإحضارها ، يُمثله أو يتماثل معه في صفاته الشخصية و/ أو الجسمية . عن طريق هذه الفعالية تمكنت من التعرف على جوانب نفسية وشخصية عند طلابي ، وذلك بطريقة جديدة وممتعة ، وتمكن طلابي من طرح ومشاركة المجموعة بصفاتهم الخاصة وذلك في اللقاء الأول للعام .

مثال : اختارت احدى الطالبات مجسم «البطة» وبدأت تصفها بالوداعة ، والرقة ، والطيبة وبأنها لا تؤذي أحداً . . وأضافت بأنها تحب البطة لأنها أم حنون دائماً تسبح وأطفالها حولها ترعاهم وتحميهم . . وعندما سألتها وكيف تنعكس هذه الصفة عندك ، قالت «أنا أرى نفسي أقوم بوظيفة الأم الحنون للمجموعة . . أحافظ على وحدتهم ، أدعمهم وأحتضنهم مثل البطة» .

أحياناً يكون على الفرد أسهل أن يعبر بواسطة «شيء» معين من أن يعبر مباشرة عن ذاته .

وجود «وسيط» أو «غرض» يسهل نقل الأفكار والمشاعر ومن ثم يعمل إلى خلق جو من الاطمئنان والراحة ، لأن المتحدث لا يتحدث عن « الأنا» مباشرة وانما يتحدث عن «الصورة» التي تعكس ما يجري في « الأنا» . ان الرقابة الداخلية النفسية تقل وتهدأ عندما يكون الحديث عن الذات بصورة غير مباشرة . مثلا ، ومن خلال تجربتي في التعامل مع أطفال وطلاب عاديين أو ذوي احتياجات خاصة ، كان من الصعب على بعض الأطفال أن يشكو من سوء معاملة أهلهم لهم ولكن عن طريق الدمية ، أو صورة لطفل يبكي ، تمكنوا من التفريغ . . « ان هذه الدمية وحيدة ولا يوجد من يحبها » . . «ان هذا الطفل يبكي لأن والده يهزأ منه ويهينه دائماً وعلى الرغم من ذلك هو يحب أباه ويشتاق اليه» .

قد ينجح الطفل أو شخص بالغ آخر بالتعبير عن شعور مزدوج ومتناقض نحو انسان أو قضية لأن الحديث المباشر عن «حب وخيبة أمل» ، عن «اعجاب وغضب» هو أمر صعب ومبلبل بينما عن طريق استعمال الدمية يصبح التفريغ عن هذين الشعورين هو أبسط وأسهل

الأساليب المختلفة في استعمال الاستعارة

١ ـ بإمكان المرشد أو المستشار اللجوء للاستعارة بهدف إثارة وتفعيل خواطر ومشاعر الإنسان الذي يعمل على توجيهه ، وهنا تعكس الاستعارة فهم المرشد لوضع من يقوم على إرشاده . وهناك الوضع المعاكس الذي يختار به المعالَج الميتافوره والتي تساعده على شرح شعوره وخواطره اتجاه الواقع الذي يعيشه ان هاتين الإمكانيتين واردتين وشائعتين ، ويتعلق اختيار واحد منهما بأهداف العلاج وبديناميكيته (كاسبي ، 1996)

٢ ـ من الممكن استعمال الكتابة كأداة استعارية تعمل على تحرير الضغوضات الشخصية والمشاعر المخفية وهي طريقة حوار ما بين الكاتب ونفسه ، والتي تمكنه من ترجمة تجاربه الشخصية التي قد تكون قاسية وسلبية إلى نص نحوي معبّر . مثلاً ، من الممكن أن يُقترح على المعالَج أن يكتب رسالة لشخص ما يعبر به عن مشاعره اتجاهه دون ان ترسل هذه الرسالة لذاك الشخص . هنا يستطيع المعالِج والمعالَج العمل على تحليل ما كتب ودراسة نفسية «كاتب الرسالة» بعمق . ان الكتابة تأتي كأداة بديلة ، عندما يكون الخيار الشائع –الكلام ، صعبا أو غير ممكن (زلبرمن ، 1992) .

على سبيل المثال ، استعملت في سنوات عملي الأخيرة كمرشدة لطلاب سنة ثالثة الكتابة كوسيلة استعارية للوصول الى هدفين أساسيين : الأول –أن يتمكن الطالب من تفريغ ضغوطاته وحاجاته الشخصية النفسية وثانياً – أن أتمكن أنا كمرشدة من معرفة ما يشغل الطالب وما يقلقه وبالتالي أدرس كيفية دعمه ومساعدته ، ما قد ميز فعالية الكتابة هذه وجعلها استعارية بأنها لم تكن تقليدية ومباشرة أي لم يُطلب من الطلاب أن يكتبوا عن مشاعرهم وما يشغلهم وانما طُرحت عليهم الفعالية كالآتي :

ـــ «سأقدم لكل منكم ساحرا مخلصا لمدة شهر وسيقوم هذا الساحر بمساعدتكم في كل أمر وموضوع

وانما يحركه الخيال والتشبيه .

٢ ـ أن استعمال الاستعارة يُغير من الاستعمال التقليدي للغة والمرادفات الموجودة في قاموسنا الشخصي ، فبدل أن نتحدث عن وضع معين في اللغة «الروتينية» بإمكاننا التحدث عنه بلغة أخرى تحمل ألوانا اكثر ، وحركة وغموضا ، مما يجعل العمل بالتفكير اكثر متعة وإبداعاً . سأطرح مثالاً من حقل تجاربي يوضح هاتين النقطتين :

مثلاً ، في احدى لقاءاتي مع مجموعة من المعلمين الجدد في اطار مساق «مرافقة المعلمين الجدد في الحقل» ، طلبت منهم أن يصفوا تجربتهم في الحقل منذ بداية العمل وكأنها خروج لرحلة في طبيعة معينة . . عليهم التفكير وكتابة مسار هذه الرحلةوموقعهم الحالي فيها بمرادفات جديدة «جغرافية» لقد تم كتابة مسار هذه الرحلة بمرادفات جديدة . . عبرت بقوة ووضوح عمّا قد واجههم في هذا المشوار ، فمنهم من رأى نفسه يسير في صحراء جافة ، قاحلة يمشي وحيداً يبحث عن رفيق يهون عليه الدرب ، ومنهم من رأى نفسه يصعد الجبل ويحاول الوصول للقمة وآخرون تحدثوا عن بداية مسار صعب ومليء بالأشواك ولكنهم موجودون اليوم في حقل واسع مليء بالخضرة والزهور يقطفون الثمار ويسعدون بالأجواء والروائح الطيبة .

ان هذه الفعالية البسيطة وسعت من حقل التفكير والعمل وجعلته أكثر حيوياً ، أدبياً وابتكارياً فبدلاً من أن يصفوا مشوارهم في المدرسة في كلمات مألوفة مثل : : من الصعب أن أتأقلم ، لا يوجد من يدعمني ، أشعر بوحدة في الطاقم ، الطلاب في وضع أكاديمي سيء . . . انتقلوا الى وصف أدبي ، جميل يحمل اثارة وتجديد ويوسع مساحة العمل الفكري .

٣ ـ ان استعمال الاستعارة يخلق أمرين متعاكسين ولكنهما يكملان بعضهما البعض في عملية التفكير فمن ناحية نستعمل تشبيهاً يقربنا ويشعرنا اكثر بالمثير (حدث ، فرد) الذي نتحدث عنه ومن ناحية أخري يبعدنا عن هذا المثير لأننا نتحدث عن «شبيهه» وهذا يدخلنا في جو من الاطمئنان والثقة والانطلاق اكثر في الحديث . هذا المزيج بين القريب والبعيد يكشف مستويات غامضة خفية في نفس الفرد .

٤ ـ في استعمال الاستعارة تحقيق لهدف آخر هام وهو القدرة على الالتفاف وعدم مواجهةالمراقب الضابط الداخلي الموجود في كل واحد فينا ، وهكذا نستطيع الوصول لأفكار جديدة وأمور أخرى مختلفة لم نكن نصل إليها مع استعمالنا للطريقة التقليدية في التفكير .

٥ ـ أن استعمال الاستعارة يسهل علينا اكثر دمج وفهم أمور ومشاعر متناقضة مما يسهل علينا الربط ما بين الخارج والداخل وإيجاد التوازن النفسي ما بين التوتر الذي مصدره من الواقع وما بين التوتر والضغوطات النفسية الشخصية . (زلبرمن ، 1992) سأطرح مثالاً اضافياً يوضح النقاط الأخيرة :

في فعاليات «الكولاج» ، يختار المشترك صورة من بين مجموعة صور تعبر عن موقفه ، شعوره أو تماثله مع قضية معينة . حديثه عن نفسه بهذه الطريقة غير المباشرة تمكنه من تفريغ مشاعر ومضامين أقوى لأنه

توجهت مربية الصف السابع -المطْور للمستشارة بعد ان تعبت في إيجاد حل للمشاكل الكثيرة التي يعاني منها الطالب «D » والتي تشمل الجانب السلوكي - النفسي والجانب التعليمي . بعد أن استمعت المستشارة لوضع الطالب «D» في الصف، طلبت من المعلمة أن تشبهه بشيء ما في الطبيعة . بعد ان فكرت المربية قليلا، اختارت أن تشبهه بجدول الماء ثم بدأت في وصفه على انه جدول مليء بالماء، يسير بسرعة، بفوضى ، بضجة ويغرق بالمياه الضفاف التي تحيطه .

ان وصف الجدول «بالهائج . . . الثائر» يعكس طبعا ما تراه المربية في الطالب «D» المستشارة بدورها لم تكتف في هذا الوصف بل طلبت من المربية ان تصف الجدول ، فكرت المربية بعمق أكثر وأضافت أن لون هذا الجدول هو الأزرق الفاتح، وله رائحة طيبة، مياهه نظيفة وشفافة ومن الممكن أن نرى كل ما يوجد بداخله، ولكنه متوقع وغير متوقع في آن واحد (متقلب ومزاجي) .

بعد استماع المستشارة لهذا الوصف تقدمت خطوة أخري للإمام وسألت المربية ماذا كانت تحب أن تفعل مع هذا الجدول، وأجابتها المربية أنها تفضل أن تقوم بنزهة - قارب فهي لم تنجح يوما في عبور هذا الجدول رغم محاولاتها .

وعندها سألتها المستشارة ما الذي لا تحبه في هذا الجدول فكانت إجابة المربية، إنها لا تحب الخراب والدمار الذي يسببه ، ورفضه السماح لها في عبوره . . . ولكنها مازالت تنوي خوضه بالرغم من هيجانه وخطورته (كاسبي، 1996) .

أن استعمال الاستعارة في لقاء وحوار المستشارة مع المربية حقق أهدافاً عدة، ومن أهمها، فهم المربية للجانب الإيجابي الخاص الذي يحمله الطالب «D» ، بالإضافة الى الجوانب السلبية الصعبة التي يشكو منها والتي تؤثر في كل الطلاب .

أن حديث المربية عن «الجدول» وليس عن الطالب «D» مكّنها من التعبير عن مشاعرها وأفكارها بحرية وموضوعية اكثر لان استعمال الاستعارة في مثل هذه الحالة خلق بعداً عاطفياً عن المثير أو الحدث وبالتالي اصبح من الممكن الحديث عنه بلغة أخرى وبوعي آخر، الشيء الذي حقق تحليلا شاملا وعميقا للحالة التي طُرحت ، لقد عاد استعمال الاستعارة بالفائدة أيضا على المستشارة، فقد تعرفت بشكل اعمق على شخصية المربية وتبين لها إنها إنسانة جدية وملتزمة جدا بوظيفتها التربوية، لديها تحديات كثيرة وطاقة كبيرة لمواجهة الأمور المعقدة أضافة إلى قوة إرادتها وعزيمتها على الوصول إلى هدفها .

الاهداف العامة والمشتركة من استعمال الاستعارة في عمليات الاستشارة ، العلاج النفسي والارشاد

١ ـ أن من أهم الأهداف في استعمال الاستعارة ينعكس في القدرة على توسيع «العمل» في مجال التفكير المنطقي إلى مجال التجربة الخيالية . والمقصود هنا انه بدل ان نفكر في قضية معينة بواسطة التحليل والمنطق، ممكن أن نتسع اكثر في حقل العمل والتفكير في القضية بأسلوب لا يحركه المنطق

مميزاتها . ان استعمالي لفعاليات استعارية للمجموعة في فترات محددة خلال العام كان بناء على رؤيتي لحاجة المجموعة ، تطورها ، تفتحها واستعدادها لحل الأزمة والتقدم للأمام . لقد كانت تجربتي في تفعيل هذه الأداة ناجحة وموفقة جداً وذلك بسبب اختيار التوقيت المناسب والفعالية المناسبة لاحتياجات المجموعة كمجموعة اضافة لرغبتي الحقيقية في فهم ديناميكيات العلاقات القائمة والعمل على تغييرها و/ أو تطويرها للأفضل .

المراجع

אליצור, אסתר. (1986). "לתפוס את הסנאי והשימוש במטאפורות בתהליך הטיפולי" **חברה ורווחה**, : (301-314).

אליצור, אסתר. (1992). "ציפורים בראש, פרפרים בבטן וחיות אחרות, השימוש במטאפורות בתהליך הטיפול" **שיחות**, ו' (2), :(157-166).

זילברמן, אסתר. (1995). "כלים שלובים", הדרכה בעבודה, סוציאלית. **כלים יצירתיים בהדרכה.** משרד העבודה והרווחה.

כספי, מרים. (1996). **שימוש במטאפורות בתהליך היעוץ בבית הספר, עקרונות והדגמות. סיגיות בפסיכולוגיה של בתיהספר**. אונב' העברית, מאג'נס.

צור, עמוס. (1993). "האם אתה מכיר ארגז הכלים שלך? שילוב דמיון מודרך ומטאפורות והכשרת מורים". **החינוך וסביבה, - שנתון המכללה לחינוך סמינר הקיבוצים.**

צור, עמוס. (1994). "שילוב דמיון מודרך מטאפורות בתהליך ההדרכה", האם צד שמאל יודע מה צד ימין רוצה?", מתוך : ת' קרון ו ח' ירושלמי (עורכים). **הדרכה בפסיכותרפיה.** ירושלים, מאגנס.

Rita, Weinberg. (1994). **Metaphors for change workshop,** Tel Aviv.