قسم
الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

أستاذ المادة
الدكتورة تهاني انور السريح

أساليب إرشادية

المرحلة الرابعة

الدراسة الصباحية والمسائية

العام الدراسي ٢٠٢٠ ـ ٢٠٢١

أساليب التحليل النفسي

تُعد الأساليب الإرشادية المستخدمة في نظرية التحليل النفسي كثيرة ، ومن هذه الأساليب التي يستخدمها المرشد النفسي والمحلل (الباحث) في عملية العلاج والإرشاد بالتحليل النفسي منها :

التداعي الحر أو الطليق
Free association

يُعد التداعي الحر الخطوة الرئيسية في عملية التحليل النفسي للكشف عن المواد المكبوته في اللاشعور وتتطلب أن يستلقي المسترشد على مقعد مريح ليكون في حالة إسترخاء ، ويطلب المرشد من المسترشد أن يطلق العنان لأفكاره وأن يفصح عن كل ما يدور بخاطره من أفكار وذكريات مهما كان نوعها دون تخطيط و دون أختيار ودون قيود أو شروط ، وهذه الطريقة غير الموجهة في التفكير هي من أهم الطرق التي يمكن بواسطتها أن تقرع باب الشعور ونوقظ الصراعات اللاشعورية والذكريات .

خطوات للتداعي الحر :

١ – الإسترخاء :
القيام بإجراء جهد عضلي أو فكري يجعل الفرد بعدها بالحاجة الى الراحة يقوم بها شخص مختص بالإسترخاء من خلال تمارين يمارسها الفرد تحت إشراف مختص ، ومن ثم يحتاج الى الراحة يبدأ من الأطراف الى الداخل ومن الأعلى الى الأسفل .

٢ـ القيام بعملية التداعي نفسها : :
حيث يدخل الشخص الى غرفة العلاج أو الإرشاد ثم يُمدد على كرسي خاص مريح حيث ينقل الفرد من التفكير الشعوري الى ضعف الشعوري ، وبالتالي يكون الشخص أقرب مايكون الى اللاشعور ، ثم يطلب المرشد من المسترشد التحدث عما يجول في خاطره ويتركه يتحدث دون مقاطعة .

وكلما ضعفت رقابة الشعور في إصطفاء مايظهر في ساحته ودفع ماينكره وإبعاده عن الظهور إشتدت وإتسعت فرص ظهور مكنونات اللاشعور ، وهنا يقوم المرشد النفسي بتفسير المشاعر والأفكار التي كشف عنها التداعي الحر وعلاقتها بخبرات طفولة المسترشدومشكلاته في الوقت الحاضر ، وفي التداعي الحر على المرشد أن يكون يقظاً لملاحظة إنفعالات المسترشد وحركاته العصبية وفلتات لسانه أو مايعتبره تلعثم وتردد وتحرج أو تأخر أو تغير شديدأو توقف مفاجئ في تسلسل التداعي وترابطه .

التأويل (التفسير)
Interpretation

وهي تفسير أعراض المسترشد ومشاكله ودوافعه وحالته ، حيث يقدم المرشد تفسيره للمسترشد ، وهنا يوضح المعاني التي كانت غامضة أو خفية على المسترشد والتي تفسر حياته الماضية والحاضرة ، شرط أن لايتعجل المرشد بتقديم هذا التعبير للمسترشد قبل موعده ، أي قبل أن يكون المسترشد قد أصبح مستعداً لقبوله وإلا يرفضه ويتركز التأويل على الخبرات الماضية .

تعتمد كل طرق التحليل النفسي بشدة على تأويلات المرشد الخاصة بما يقوله المسترشد ، ويعتبر التفسير من أهم الأدوات المستعملة لأن المحلل المرشد النفسي يحاول أن يكشف المعاني المخبئة لما يقوله المسترشد أثناء تداعي المعاني خلال جلسات التحليل ولما يذكره من أحلام ولسلوكه أثناء الجلسات وخارجها وللأعراض المرضية ومايرتكبه من هفوات كزلات اللسان مثلاً ولسلوكه العام وأسلوبه في الحياة، ويمكن للمعالج المرشد النفسي أن يقدم هذه التفسيرات على مستوى العميق وعلى المستويات السطحية بحسب الموقف وحاجة المسترشد وقت تقديم التفسير .

الإستبصار
Insight

ويعني الإستبصار التوصل الى الحل والنتيجة بشكل فجائي يشبه الى حد ما عملية الإلهام ، ومن أولى أهداف التحليل النفسي وصول المسترشد الى حالة يصبح فيها مستبصراً بدوافعه التي لم يكن يعيها أو ينتبه إليها في الماضي فيعيرها إهتماماً ، ولايكفي أن يحدث الإستبصار على المستوى العقلي فقط ، بحيث يستطيع المسترشد إستدعاء ذكرياته وخبراته المكبوتة ، وإنما يجب أن يكون مستبصراً أيضاً بالمشاعر والأحاسيس المرتبطة بها ، فإسترجاع الذكريات بدون الإنفعالات المصاحبة لها لن يفيد كثيراً في عملية الإرشاد والعلاج .

الطرح (التنفيس الانفعالي)
Emotional catharsis

لقد أكد فرويد أيضاً فكرة أن المسترشد لابد أن يحصل على مدخل ليس فقط الى المعلومات المكبوتة ولكن أيضاً الى المشاعر التي صاحبتها ، والعامل الرئيسي في تأكيد إنغماس كافِ منجانب المسترشد يقدم عن طريق الطرح الذي يتضمن طرح المسترشد ردود أفعال إنفعالية قوية كانت موجهة سابقاً الى والديه مثلاً أو أي شخص آخر .

والمرشد النفسي عليه أن يستجيب بطريقة محايدة نسبياً لتدفقات المسترشد الإنفعالية وإظهار عدم تأثره بأي طريقة عبر بها المسترشد ، فهذا يسمح للمسترشد بحرية التعبير عن غضب طال كبته أو عدوانية لوالديه أو آخرين بشكل لايقمع ، إضافة الى ذلك تساعد حيادية المرشد على جعل المسترشد مدركاً أن إنفجاراته الإنفعالية تتبع من ذكريات مكبوتة وليس من الموقف العلاجي والإرشادي .

ويقوم التنفيس على تعليم الطالب على أن يطلق العنان لمشاعره التي يحس فيها بصورة تلقائية ويعبر عنها بطريقة كلامية والبوح عن العواطف الحالية والأهداف المستقبلية لكي يتمكن من إدراكها والوعي بها ، ويقوم المرشد بتوجيه الطالب لإختيار السلوك المناسب والمقبول .

تحليل المقاومة
Resistance analysis

سلوكيات المسترشد التي تتداخل أو تعيق العملية التحليلية تعتبر أحد أشكال المقاومة ، وجميع أشكال المقاومة تعتبر هامة ويعتبرها المرشد النفسي فرصة لإكتساب نفاذ البصيرة اللاواعية للمسترشد ، ونواياهم ، ورغباتهم ، وإتجاهاتهم وأساليب التجنب أو الدفع أيضاً .

بعض أشكال مقاومة المسترشد الشائعة لعملية التحليل النفسي هي عدم حضور جلسات الإرشاد ، والوصول إما مبكراً جداً أو متأخراً ، أو المحاولة بإستمرار لتغيير الزمن المتفق عليه للمواعيد ، أو الشكوى والنسيان المزعوم ، أو رفض دفع الرسوم ، إعاقة عملية التداعي الحر ، وإما عدم إستدعاء الأحلام أو تطوير تصور لها ، والعيش بشكل حصري مع الأحلام في جلسات كاملة .

تعبر المقاومة عن جميع محاولات الوقوف أمام عملية التحليل النفسي ، وتعرقل عملية التداعي الحر ، وتحول بين المسترشد ومحاولاته في التذكر ، وضد رغبته في التعبير ، ويطلق أسم المقاومة على كل من يمنع نفاذ اللاوعي أو اللاشعور الى الأنا أو الشعور ، ويمكن أن تعبر المقاومة عن ذاتها عبر إنفعالات أو مواقف أو آراء أو أفكار أو أفعال ، وللمقاومة عند العصابي وظيفة دفاعية فهي تقف عقبة أمام جدوى الأساليب التحليلية ، وتدافع عن الوضع الراهن للمسترشد ، وتقف عقبة أمام الأنا العاقل .

مظاهر المقاومة :

أن المقاومة تأخذ أشكالاً عدة أثناء العملية الإرشادية وكل شكل له وظيفة معينة ، ومن أهم مظاهر المقاومة :

١ ـ صمت المسترشد :

وهذا الشكل هو أكثر الأشكال إذ يمتنع المسترشد شعورياً ولاشعورياً من نقل أفكاره أو مشاعره الى المرشد ، فقد يعتقد المسترشد أن ذهنه فارغ وليس لديه مايتحدث عنه ، وتنحصر مهمة المرشد هنا في إكتشاف دوافع الصمت ، فقد يوجه السؤال التالي : (ما الذي يجعلك تكون صامتاً في هذه اللحظة ؟ ما الذي يجعلك تظن أن ذهنك فارغاً من الأفكار ؟) ؟.؟. ورغم صمت المسترشد فقد يعبر أحياناً عن أسباب صمته لاشعورياً من خلال الوصفية التي يتخذها ، أو تعبيرات وجهه ، كأن يهز رأسه ، أو أن يغطي عينيه بيده ، أو يحمر وجهه ، أو أن يتململ أثناء جلسته ، وكل هذا يدل على توتر وإضطراب .

٢ ـ المسترشد الذي لايشعر برغبة في الكلام :

هنا لايكون المسترشد صامتاً ، بل أنه واعٍ بأنه لايريد الكلام ، أو أن يقول ليس لدي ماأقوله ، وهنا لابد من إستكشاف سبب عدم الكلام .

٣ ـ الإنفعالات :

يجب النظر الى طبيعة الإنفعالات المصاحبة للكلام ، هل هي متسقة ومتناسبة مع مضمون الكلام .

مظاهر المقاومة :

٤ – وضعية المسترشد:

يكشف الشخص عن وجود المقاومة من خلال الوضعية التي يتخذها على كرسي التحليل (الأريكة) كالجمود أو الإنطواء على الذات ، أو الإضطراب ، كما أن التناقض بين الوضعية ومحتوى الحديث فهو دال للغاية ، فالذي يصف حدثاً ببرود وجمود ويرافق ذلك ململة زائدة فهذا تعبير عن المقاومة ، فقد نلاحظه لايرد إلا جزءاً من الحكاية واليدان معقودتان ، والذراعان متشابكان ، والكاحلان مضمومان ، أو أحدهما فوق الآخر فهي علامات على التحفظ والحذر .

٥ – الثبات في مرحلة معينة :

عندما يتحدث المسترشد حديثاً منتظماً غير متغير عن الماضي ، دون أن يقحم فيه أي شيء من الحاضر ، أو بالعكس فهذا أحد أشكال المقاومة .

٦ ـ التفاهات :

عندما يتحدث المسترشد عن وقائع سطحية تافهة فإنه يتفادى شيئاً ذا معنى ذاتي ، وعندما يكرر المحتوى بدون وعي فهذا دليل على أن هناك مقاومة تمارس تأثيرها تستهدف إبعاد نظر المرشد عن منطقة معينة من كلام المسترشد ، كذلك الثرثرة اللفظية المفرطة التي لاتقود الى ذكريات جديدة أو الى حدة الإنفعال هي دلالات على وجود وضع دفاعي .

مظاهر المقاومة :

٧ – تجنب بعض الموضوعات :
كثيراً من المسترشدين يتواصلون بالحديث لشكل مفرط ، إلا أنهم يعبرون على بعض الموضوعات بشكل عابر وبصورة واعية ، صامتين أمام بعض مظاهر نزواتهم الجنسية أو العدوانية ، فهو يذكر الأحداث رمزياً ..

٨ – فقدان الأحلام :
أن الحلم منفذ اللاوعي والمكبوتات والحياة الغريزية للمسترشد ، ونسيان الأحلام هو دلالة على صراع الشخص ضد أحشاء ما في لاشعوره عن المرشد ، وثمة أمر آخر مخالف لهذه المقاومة هو إغراق الجلسة بعدد وفير من الأحلام فهذا يمكن
ان يدل على أمنية لا واعية عند المسترشد في الإستمرار في النوم بحضور المرشد ..

أمور يجب تحديدها في المقاومةالمقاومة :

الطريقة التي يقاوم بها المسترشد ← مايعمل المسترشد للإبتعاد عن مشاعره وأفكاره ← لماذا يسعى المسترشد الى إنكار أو إستبعاد موضوعات معينة

التحويل
Transference

معنى التحويل أن يتصرف المسترشد تجاه المرشد كما لو كان يتصرف إزاء أبيه الذي يحبه ويكرهه ، فهو ينقل إتجاهاته في الماضي الى الحاضر ، لذا على المرشد أن يفهم أسباب التحويل ؟ وما دلالاته النفسية ؟ وماهي المعاني الرمزية التي تقف خلفه ؟ .

وهو عملية نقل المشاعر الموجودة عند المسترشد تجاه شخص في حياته أو موقف في حياته وتحويلها على المرشد . قد يكون تحويل :

١ – سلبي : يحول المسترشد مشاعر سلبية حملها الى المرشد .

٢ – ايجابي : تحويل مشاعر ايجابية مثلاً حب الى المرشد .

أن العملية الإرشادية يتخللها التفاعل بين ذاتية المرشد والمسترشد ، فالمرشد ليس ملاحظاً محايداً ، بل هو منغمس في هذه العلاقة بكل جوارحه ، ولابد للمرشد أن يعي كل أبعاد تفاعلاته مع المسترشد ، والتحويل عبارة عن نقل الإنفعالات والمشاعر والميول اللاواعية الى أرض الواقع وعيشها كأنها حقيقة نابعة من العلاقة بين المرشد والمسترشد ، وبذلك يتجنب المسترشد من مواجهة ذاته ومواجهة الألم الذي تحدثه النزعات اللاواعية فيما لو برزت الى حيز الوعي بشكل مباشر أو مفاجئ .

وهناك أيضاً أساليب أخرى تستخدم في التحليل النفسي وهي الإختبارات الإسقاطية : كأختبار بقع الحبر ، وأختبار تفهم الموضوع (TAT) ، وأختبار كاس وكاهن الجمعي الإسقاطي ، وتحليل الرسوم والخط اليدوي، واللعب .

تنياتي لجميع طلبتي
الصحة والسلامة والنجاح

الأستاذ المساعد الدكتور
تهاني أنور اسماعيل السريح

٢١ / ٢ / ٢٠٢١

محتوى
muhtwa.com