

## معلومات عن التحليل النفسي

2	ما هو التحليل النفسي؟
2	ما الهدف من العلاج النفسي التحليلي؟
2	إكتشافات فرويد وابتكاراته البارزة
3	• اللاوعي
3	• تجارب الطفولة المبكرة
3	• النمو النفسي الجنسي
3	• عقدة أوديب
3	• الكبت
3	• الأحلام هي تحقيق للرغبات
3	• التحويل
4	• التداوي الحر
4	• الأنا والهو والأنا العليا
4	الاكتشافات البارزة والمساهمات في نظريات التحليل النفسي منذ فرويد: الفروع والمدارس المختلفة ضمن التحليل النفسي اليوم
4	• الفرويديون التقليديون والمعاصرون
4	• ساندور فرنزي
5	• علم نفس الأنا
5	• الكلاينيون التقليديون والمعاصرون
5	• الفرع البيوني من المدرسة الكلاينية
6	• فرع وينيكوت من نظرية العلاقة بالموضوع (الآخر)
6	• التحليل النفسي الفرنسي
6	• علم نفس الذات
6	• التحليل النفسي العلائقي
7	• النهج والاطار الأساسيان في التحليل النفسي
7	• النهج
7	• الإطار
8	أساليب العلاج المختلفة في التحليل النفسي (البالغون، الأطفال والمجموعات، إلخ)
8	• التحليل النفسي
8	• العلاج النفسي الديناميكي أو التحليلي
8	• الأطفال والمرهقون

8	• التحليل النفسي الدرامي
9	• العلاج النفسي التحليلي للثنائي والعائلات
9	• التحليل النفسي للمجموعة
9	التدريب على التحليل النفسي
10	التحليل النفسي التطبيقي
10	الجمعية العالمية للتحليل النفسي، تنظيمها ومبادئها التوجيهية الأخلاقية
10	أين يمكن إيجاد التحليل النفسي؟

### ما هو التحليل النفسي؟

يعتبر التحليل النفسي نظرية حول النفس البشرية وممارسة علاجية في الوقت نفسه. وقد أسسه سيغموند فرويد بين عامي 1885 و1939، وما زال المحللون النفسيون في مختلف أنحاء العالم يساهمون في تطويره. ويمكن تطبيق التحليل النفسي في أربعة مجالات رئيسية:

- 1) باعتباره نظرية حول طريقة عمل النفس
- 2) باعتباره نهجاً علاجياً للمشاكل النفسية
- 3) باعتباره نهجاً للبحث
- 4) باعتباره طريقة للنظر في الظواهر الثقافية والاجتماعية مثل الأدب، الفن، الأفلام، العروض الفنية، السياسة والجماعات

### ما الهدف من العلاج النفسي التحليلي؟

يُستخدم التحليل النفسي والعلاج النفسي التحليلي للذين يعانون من مشاكل نفسية متكررة تعيق قدرتهم على اختبار السعادة مع شركائهم، عائلاتهم وأصدقائهم، وتمنعهم من تحقيق النجاح في عملهم وإنجاز مهامهم اليومية. وغالباً ما تكون حالات القلق، الكبح (الكفّ) والإكتئاب مؤشراً على وجود صراع داخلي. وهذا ما يولد صعوبات في العلاقات وبحال لم تتم معالجتها، قد تؤثر بشكل ملحوظ على الخيارات الشخصية والمهنية. وغالباً ما يصعب الوصول إلى الجذور العميقة لهذه المشاكل من خلال الوعي العادي، وبالتالي لا يمكن حلها بدون العلاج النفسي.

يمكن للمحلل الخبير مساعدة المريض في تكوين أفكار جديدة حول الأجزاء اللاشعورية من هذه المشاكل. كما أنّ التحدث مع محلل نفسي في بيئة آمنة سيساعد المريض في فهم العديد من أجزاء عالمه الداخلي الذي كان يجهله في السابق (الأفكار والمشاعر، الذكريات والأحلام)، مما يخفف من حدة معاناته النفسية ويعزز انماء شخصيته ويولد وعياً ذاتياً يعزز ثقة المريض

بنفسه من أجل تحقيق أهدافه في الحياة. وتكون هذه الآثار الإيجابية للتحليل النفسي دائمةً وتؤدي إلى نمو أفضل، حتى بعد انتهاء عملية التحليل النفسي بفترة طويلة.

### إكتشافات فرويد وابتكاراته البارزة

كان يعمل فرويد مع المرضى الذين يعانون من الهستيريا، وأدرك أن الأعراض التي كانوا يعانون منها تجسد معنىً خفياً وواضحاً في الوقت نفسه. واكتشف مع الوقت أن جميع الأعراض العصبية كانت تحمل محتواً نفسياً مكبوتاً وبالتالي لاشعورياً. ودفعه ذلك إلى تطوير "العلاج بالكلام"، الذي أحدث ثورةً في التفاعل بين المريض والمعالج. فقد كان فرويد يقابل مرضاه ستة أيام في الأسبوع، وكان يصغي إليهم ويتفاعل مع كلامهم بينما كانوا مستلقين على أريكة. وشجعهم على التعبير عن كل ما يفكرون فيه، وبالتالي كان الترابط الكلامي يوصلهم إلى تجارب الطفولة المكبوتة لديهم، فضلاً عن الرغبات والإستيهامات التي أدت إلى صراعات لاشعورية. وما إن كانت هذه الصراعات تتقل إلى مستوى الوعي، بات ممكناً تحليلها وبالتالي حل أعراضها. أصبح هذا الأسلوب أداة فعالة للعلاج ولدراسة النفس البشرية، مما أدى تالياً إلى تطوير نظرية ثورية في التحليل النفسي حول طريقة عمل النفس، وأدى كذلك في السنوات الأخيرة إلى إجراء دراسات مشتركة ومقارنة في ميدان التحليل النفسي العصبي الجديد.

إنَّ اكتشافات فرويد المبكرة دفعته إلى تحديد مفاهيم جديدة ريادية:

- **اللاوعي:** تتخطى الحياة النفسية ما ندركه، وتتخطى ما قبل الوعي (القبشعوري) من حيث الأمور التي قد ندركها ما إن نحاول التفكير فيها. فإنَّ جزءاً كبيراً من نفسنا هو لاواعٍ، ولا يمكن الوصول إليه إلا من خلال التحليل النفسي.
- **تجارب الطفولة المبكرة** هي مزيج من الإستيهام والواقع، وهي تتميز بالرغبات الشغوفة والدوافع الجامحة والقلق الطفولي. فعلى سبيل المثال، يثير الجوع رغبة في ابتلاع كل شيء، غير أنه يثير خوفاً من الابتلاع من قِبَل الجميع في الوقت نفسه. ويتم ربط رغبة تولي زمام السيطرة والاستقلالية بالخوف من التعرض للتلاعب أو التخلي. كما أن الانفصال عن وصي ذي أهمية قد يولد شعوراً بالهشاشة والعجز والوحدة. كما قد يهدد حب أحد الوالدين بفقدان حب الآخر. من هنا، فإنَّ الرغبات والمخاوف المبكرة تؤدي إلى صراعات يتم كبنتها وتصبح جزءاً من اللاوعي.
- **النمو النفسي الجنسي:** أدرك فرويد بأن النضوج التدريجي للوظائف الجسدية الذي يتمحور حول الأجزاء المثيرة للغريزة الجنسية (الفم، الشرج والأعضاء التناسلية)، يترافق مع لذات ومخاوف يختبرها الطفل مع الوصي عليه، وكلها تساهم في هيكلة النمو النفسي للطفل.
- **عقدة أوديب** هي نواة جميع الاضطرابات العصبية. فإنَّ الطفل البالغ 4 إلى 6 أعوام يدرك الطبيعة الجنسية للعلاقة بين الوالدين والتي يكون مستبعداً منها. ومن هنا تنشأ مشاعر الغيرة والمنافسة التي يجب حلها، بالإضافة إلى عدة

أسئلة حول الذكر والأنثى، من يحب ومن يتزوج من، وماهية الحمل والولادة، وما يمكن للطفل فعله أو عدم فعله مقارنةً بالبالغين. إنَّ معالجة هذه الأسئلة المعقدة تساهم في قولبة طابع العقل البالغ والأنا العليا (أنظر أدناه في الأنا والهو والأنا العليا).

- **الكبت** هو القوة التي تبقى التخييلات اللاشعورية الخطيرة متصلة بالأجزاء غير المحلولة من الصراعات في مرحلة الطفولة.
- **الأحلام هي تحقيق للرغبات**. غالباً ما تعبر عن تحقيق للرغبات أو التخييلات الجنسية في مرحلة الطفولة. وبما أنها تكون متكررة (بشكل مشاهد عبثية أو غريبة أو غير متناسقة)، فهي تتطلب التحليل من أجل كشف معناها الباطني. وقد اعتبر فرويد تفسير الأحلام على أنه الطريق المثالية والاسهل نحو اللاوعي.
- **التحويل** هو النزعة السائدة عند النفس البشرية للنظر إلى الحالات الجديدة وتفسيرها ضمن نماذج التجارب السابقة. وفي التحليل النفسي، يتم التحويل عندما ينظر المريض إلى المحلل وكأنه أحد الوالدين، مما يسمح له بإعادة اختبار الصراعات أو الصدمات البارزة التي تعرض لها في مرحلة الطفولة، وكأنه في إطار علاقة طفل بوالديه.
- **التداعي الحر** يصف بروز الأفكار والمشاعر والإستيهامات عندما لا تكون مكبوتة بقيود الخوف، الذنب أو العار (أنظر أدناه في النهج التحليلي الأساسي والاطار).
- **الأنا والهو والأنا العليا:**

- إن **الأنا** هي الجزء الأكبر من الوعي، وهي المسؤولة نفسياً عن ممارسة الكبت ودمج النزعات والميول المختلفة وتعزيزها قبل ترجمتها إلى أفعال.
- يعتبر **الهو** الجزء اللاشعوري من النفس، وموقع أثر الذكريات المكبوتة والمجهولة من مرحلة الطفولة.
- تعتبر **الأنا العليا** مرشد النفس وضميره، وهي تحتفظ بالمحظورات التي يجب الالتزام بها، والمُثل التي يجب السعي إلى تحقيقها.

**الاكتشافات البارزة والمساهمات في نظريات التحليل النفسي منذ فرويد: الفروع والمدارس المختلفة ضمن التحليل النفسي**

**اليوم**

- **الفرويديون التقليديون والمعاصرون**. أنشأ سيغموند فرويد (1856-1939) نموذجاً للنفس مبنياً على بعض الافتراضات النظرية الأساسية: يتم تفعيل الحياة النفسية بواسطة طاقة **دافعين أساسيين** (الجنس والحفاظ على الذات في نظريته الأولى عن الدوافع؛ وفي نظرية الدوافع الثانية، **دافع الحياة ودافع الموت، أو الجنس والدوانية**). تمثل هذه الدوافع متطلبات الجسد تجاه النفس، وتتجلى عبر إثارة **رغبات واحتياجات** تبحث عن **غرض معين** من أجل **إرضائها**. وتقوم آثار الذاكرة المتعلقة بهذه التفاعلات (بما فيها التمثلات الخاصة بالموضوع والعلاقات البارزة) بهيكلة النفس بكاملها، وتبني تشكيلات معقدة أكثر فأكثر، يتم تقسيمها في نهاية المطاف إلى ثلاثة أقسام رئيسية. وفي

النموذج الطوبوغرافي الأول، قام فرويد بتسمية هذه الأنظمة باللاوعي، القشعور والوعي. وفي نموذجه البنيوي الثاني، تكلم عن الأنا والهو والأنا العليا. وتقوم هياكل النفس بتنظيم طاقة الدوافع بحسب مبدأ اللذة (الاستجابي). الميتاسيكولوجية، أو علم ما وراء النفس هي نظرية النفس التي تعبر عن الوظائف النفسية من حيث جوانبها الديناميكية (الدوافع) والاقتصادية (الطاقات) والطوبوغرافية (البنيوية).

- قام ساندر فرنزي (1873-1933) ومدرسة بودابست للتحليل النفسي بالتشديد على أهمية النظر في الصدمات النفسية الفعلية في مرحلة الطفولة والاعتراف بها، وخصائص العلاقة بين الطفل والأم في المرحلة المبكرة، وأثر "التباس الألسنة" (الالتباس بين تعلق الطفل الرقيق واحتياجات البالغ الجنسية) في النمو النفسي والاضطرابات النفسية فيما بعد. وقد ركز فرنزي على العمليات المتبادلة و التفاعلية الذاتية بين المريض والمحلل، وعلى الدور البارز الذي يؤديه صدق المحلل وعمله الداخلي (التحليل الذاتي) في اللقاء التحليلي. وقد أعيد تقييم عمله مؤخراً وتم التركيز عليه مجدداً في التحليل النفسي الفرنسي وفي المدرسة العلائقية (أنظر التحليل النفسي الفرنسي و"التحليل النفسي العلائقي" أدناه).

- علم نفس الأنا. قامت آنا فرويد (1895-1982) وهانيز هارتمان (1884-1970) وغيرهما بالتركيز على عمل الأنا الشعورية واللاشعورية، ودورها في الدفاعات اللاشعورية وأثرها التثبيطي على العمليات النفسية. وقد افترض هارتمان وجود جزء من الأنا خالية من الصراعات، ويؤدي مهاماً بارزة مثل الإدراك والتحكم الحركي والتفكير المنطقي والكلام والإدراك الحسي واختبار الواقع، علماً أنها جميعها وظائف حيوية، ويمكن أن تكون لاحقاً جزءاً من صراع عصابي. وتحليل دفاعات المريض بطريقة منهجية، يهدف التحليل النفسي إلى تقوية الأنا من أجل تعزيز السيطرة على الدوافع وحل الصراعات والقدرة على تحمل الحرمان والمؤثر المؤلم. وأضاف هارتمان على وجهات النظر ما وراء النفسية (الميتاسيكولوجية) الأربع الخاصة بفرويد، الجانبين الوراثي والتكيفي.

- الكلاينيون التقليديون والمعاصرون. عزت ميلاني كلاين (1882-1960) مرحلة الطفولة المبكرة على أنها عملية البدء بدوافع بدائية يتم اختبارها ضمن نطاق العلاقة بالموضوع. ويتم اختبار دافع الموت الموجه نحو الذات (أنظر أعلاه) باعتباره قوة مهاجمة، تولد مخاوف من الاضطهاد والخوف من الفناء، والذي يكون (يُسقط) خارج الذات ويولد دوافع مدمرة تجاه الموضوع المثير للحرمان (الندي السيئ)، يليه الخوف من الانتقام. في المقابل، يُعتبر الموضوع المرضي (الندي الجيد) مثالياً ويتم انفساخه بشكل وقائي عن الموضوع السيئ. وتسمى هذه المرحلة الأولى حالة جنون الارتياب-الفصامي "SchP"، ويتميز بالانفساخ والإنكار والقدرة الكلية والأمثلة فضلا عن الإسقاط والاجتياف. فإن قدرة الأنا المتزايدة على الدمج ستؤدي إلى القلق الاحباطي. أن الدوافع المدمرة قد أضرت الموضوع الجيد/الصدر، وتثير الرغبة بالترميم. وتسمى المرحلة الثانية الحالة الاكتئابية "D". فقد أقر الكلاينيون المعاصرون بأن هذه المراحل غير محدودة بالطفولة، بل تشكل ديناميكية مستمرة داخل النفس، وهي التناوب بين PS و D.

- **الفرع البيوني من المدرسة الكلاينية.** انطلق وينفريد بيون (1897-1979) من نظريات فرويد وكلاين وطور لغة جديدة لنظرية التفكير الخاصة به. وقدم الفكرة القائلة إن عقل الطفل يختبر أولاً سلسلة من الانطباعات الحسية والانفعالات الفظة وهي تسمى العناصر بيتا التي لا تحمل معانٍ ويجب افراغها. ومن الضروري أن يقبل الوصي (الحاوي) بعناصر البيتا هذه (المحتوى)، ويعالجها ويحولها إلى عناصر ألفا، ثم يعيدها إلى الطفل بحالتها الجديدة. ثم تقوم نفس الطفل باجتياها مع وظيفة ألفا المحولة، مما يؤدي إلى إنشاء وظيفة ألفا خاصة به، وهي أداة قادرة على الترمي، الحلم، الحفظ وتفكير الأفكار. كما أنها تطور مفهومي الزمان والمكان وتفسح المجال أمام التمييز بين الوعي واللاوعي. وترتبط الاضطرابات النفسية بتلك الكامنة في الوظائف الأساسية لأداة التفكير هذه.
- **فرع وينيكوت من نظرية العلاقة بالموضوع.** فسّر دونالد وينيكوت (1896-1971) كيف أن البيئة الحاضنة الخاصة بالوالدة الجيدة كافية ستسمح لنفس الطفل بتشكيل تمثلات للذات وللآخر. وفي المساحة المتوسطة بين الطفل والوالدة، يجد ويخلق الأول ما يسميه موضوعاً انتقالياً (غطاء أمان) يكون أو لا يكون والدة. فإن هذه المساحة المتوسطة أو المحتملة بين الواقع الداخلي الذي يُنظر إليه من منظور ذاتي والواقع الخارجي الذي يُنظر إليه موضوعياً، ستبقى متوفرة باعتبارها مساحة داخلية لاختبار الحياة وخلق الأفكار الجديدة والصور والتخيلات والفن، وتشكيل مختلف ميزات الثقافة. فإن كانت والدة قادرة على الاستجابة بتعاطف لإيماءات الطفل العفوية، سيتمكن الطفل من تشكيل تمثّل للذات الفعلية مع القدرة على اللعب والإبداع. ولكن إذا أخطأت والدة في تفسير إيماءات الطفل بشكل مستمر بحسب احتياجاتها الخاصة، ستبقى ذات الطفل الحقيقية مخفية خلف درع الذات الزائفة التي يتم تشكيلها من أجل البقاء، وقد تؤدي فيما بعد في الحياة إلى التصرف الزائف.
- **التحليل النفسي الفرنسي** قد ازدهر بعد تحديده من قبل جاك لاكان (1901-1981) وأفكاره (معنى اللغة، القضيب، والرغبة والآخر، ومفاهيمه حول كل ما هو خيالي ورمزي وحقيقي [إعيد المنال]). كما أن دعوته إلى العودة إلى فرويد أثارت نقاشاً حاداً وتشكيل مفاهيم فرويد الأساسية، وساهمت في إنشاء الدور الأساسي لعلم ما وراء النفس الفرويدي في فهم النفس البشرية. وقد كان ذلك مثمراً بدوره من حيث النهوض بمفهوم جديد لنظرية الإغراء، والتركيز على دافع الحياة أو دافع الموت، ونظرية النرجسية بمختلف ميزاتها. وقد أدى الاعتراف بأهمية نظرية الدافع إلى تسليط الضوء على الجنس، الذاتية، لغة الرغبة والوظيفة الهيكلية لعقدة أوديب، خاصة فيما يتعلق بالمرحلة الثالثة والرتبة الثالثة. وأدى ذلك بدوره إلى إنشاء فكرة العملية الثلاثية، حيث تتعايش العمليتان اللاشعورية (الأساسية) والشعورية (الثانوية) ويتم الجمع بينهما بشكل خلاق.
- **علم نفس الذات** تأسس في الولايات المتحدة من قبل هاينز كوهوت (1913-1981) الذي ركز على الشعور بالذات لدى الفرد بشكل خاص، فيما يتعلق بالنمو وتنظيم النرجسية. وشدد على الدور الأساسي الذي يؤديه أحد الوالدين الذي يقدم الرعاية للطفل (والمحلل في وقت لاحق)، وهو أن يعكس الحالات الذاتية للطفل بتعاطف وأن يسمح بأمثلة الانا الاخر التوأمة في التحويل، مما يؤدي إلى دعم الطفل (المريض لاحقاً) باعتباره موضوعاً ذاتياً، إلى أن يتمكن

الطفل من اجتياف وظائفه التنظيمية. وعلى مر السنين، توصل كوهوت إلى رفض نموذج فرويد الهيكلي لأننا والهو والأنا العليا، فضلاً عن نظرية الدوافع خاصته، واقترح نموذجها الخاص حول الذات الثلاثية.

- **التحليل النفسي العلائقي**، وقد أسسه ستيفن ميتشل (1946-2000) في الولايات المتحدة الأمريكية، وهو يرفض نظرية الدوافع المترسخة بيولوجياً بحسب فرويد، واقترح نظرية الصراع العلائقي التي تجمع الواقع، اجتياف وتخيل التفاعلات المعيرة مع الآخرين. فإن الشخصية تتأى وتتشكل من البنيات التي تعكس التفاعلات والتوقعات مع مقدمي الرعاية الرئيسيين. وبما أن دافع الفرد الأساسي هو أن ينشئ علاقات مع الآخرين، غالباً ما يعيد إنشاء هذه الأنماط الترابطية في حياته ويعيد تمثيلها. لذا يركز التحليل النفسي على استكشاف هذه الأنماط ومواجهتها بواسطة كل ما يتم خلقه معاً بشكل عفوي وحقيقي خلال التحليل النفسي بين المحلل والمريض.

### النهج والاطار الأساسيان في التحليل النفسي

- **النهج**. يعتبر التحليل النفسي علاجاً بالتحدث مبنياً على أسلوب التداوي الحر. فيحسب قاعدته الأساسية، يتم تشجيع المريض على التعبير عن كل ما يبادر إلى ذهنه بدون أية قيود كاعتبارات السياق أو اللياقة أو أحاسيس العار أو الذنب أو غيرها. وبالقبول بهذه القاعدة، ستمكن عملية التفكير لدى المريض من إنشاء روابط مفاجئة والكشف للوعي عن روابط بالرغبات والدفاعات صعبة الإدراك، وبالتالي ستؤدي إلى الجذور اللاشعورية للصراعات التي لم تكن قابلة للحل في السابق، والتي تقولب التلاقي التحويلي. وبالاستماع إلى هذه الروابط، يستسلم المحللون لعملية فكرية مشابهة تسمى الانتباه العائم الحر، يتابع من خلالها ما يقوله المريض ويلاحظ في الوقت نفسه عملية التداوي الذاتية لديه - وكأنه أحياناً في حلم يقظة - البارزة من خلال التحويل المعاكس. هكذا، يكون دمج هذه المعلومات المختلفة عملية داخلية لدى المحلل تساهم في قولبة حالات التحويل والتحويل المعاكس التي تلتحم في نهاية المطاف لكي تشكل حالة جديدة شاملة (ثمرة لاشعورية من ثمرات الاستيهام) يختبرها المحلل والمريض في الآن نفسه. وبمساعدة تدخلات المحلل - غالباً ما تكون تفسيرات التحويل في هنا والآن للجلسة - ينشأ فهم جديد لمعاناة المريض. لذلك فإن تطبيق هذا الوعي بشكل متكرر على العديد من الحالات المشابهة، حيث يبرز نوع مماثل من الصراعات، هو عملية العمل من خلالها، التي تعزز قدرة المريض على إدراك عملية التفكير التي تحرك صراعاته. بالتالي، فإن حل هذه الصراعات أو فهمها يحرر عقل المريض من القيود القديمة ويفسح مجالاً أمام الخيارات الجديدة.
- **الاطار**. إن التطبيق الأفضل للنهج المذكور أعلاه هو في الاطار الكلاسيكي: يكون المريض مستلقياً براحة على الأريكة ويعبر عن كل ما يبادر إلى ذهنه، بدون تشتيت ذهنه بروية المحلل الذي يكون عادةً جالساً خلف الأريكة. فإن ذلك يسمح لكل منهما خلال عملية العمل التحليلي بالإصغاء بشكل كامل وعكس ما يظهر في الجلسة: فالمريض يشعر أنه منغمس في عالمه الداخلي ويعيد إحياء الذكريات والتجارب البارزة، يتحدث عن أحلامه وبيتكر استيهاماته.

وكل ذلك يشكل جزءاً من المسار التحليلي الذي سيسلط ضوءاً على حياة المريض وتاريخه وعمل ذهنه. وعادةً ما تتراوح مدة جلسة التحليل بين 45 و50 دقيقة. من أجل تعميق عملية التحليل بشكل مستمر، يفضل أن تعقد جلسات التحليل النفسي بين ثلاث، أربع أو خمس مرات في الأسبوع. لكن قد يكون من الضروري أحياناً تخفيض عدد الجلسات في الأسبوع أو استخدام كرسي بدلاً من الأريكة. كما أن جميع الاتفاقات المتعلقة بالإطار (بما في ذلك المواعيد ورسوم الجلسة وسياسة الإلغاء) تكون ملزمة لكل من المريض والمحلل، ويجب إعادة التفاوض بشأنها بحال كان التغيير ضرورياً. ويصعب توقع الإطار الزمني للعملية التحليلية؛ فإن متوسط العملية يتراوح بين ثلاث وخمس سنوات، ولكن قد تتطلب حالة معينة وقتاً أكثر أو أقل. ويحق للمريض والمحلل في أي وقت أن يقررا تعليق عملية التحليل أو إيقافها نهائياً.

### مناهج العلاج المختلفة في التحليل النفسي (البالغون والأطفال والمجموعات، إلخ)

- **التحليل النفسي** قابل للتطبيق بعدة أشكال. فقد تم تصميم علاج التحليل النفسي التقليدي (أنظر أعلاه) لكي يلائم قدرات مريض بالغ يعاني من اضطراب عصبي متكيف مع متطلبات العمل والحياة. ويمكن تطبيق العلاج التحليلي النفسي بشكل مكثف على مجموعة كبيرة من الأمراض النفسية (نطاق آخذ في الاتساع)، مثل اضطرابات الشخصية النرجسية الحادة على سبيل المثال.
- **العلاج النفسي الديناميكي أو التحليلي** مع البالغين يطبق عادةً بوتيرة أقل (جلسة أو جلستان في الأسبوع) وتجرى وجهاً لوجه جلوس الطرفين. وغالباً ما تركز أهدافه على حل نوع معين من المشاكل (مثل الصعوبات في العلاقات أو في العمل)، اضطرابات الاكتئاب أو القلق. وعلى الرغم من حصول عمليات التحويل والتحويل المعاكس، إلا أنها غالباً ما تبقى في الخلفية - كما هي الحال في التحليل النفسي - وتبقى بدون تأويل، مما يسمح بمعالجة المشاكل التي يعاني منها المريض في حياته وحلها بشكل مباشر. وأحياناً، قد يقرر طرفي العلاج النفسي التحليلي تعميق عملهما في مرحلة لاحقة من العلاج، وزيادة وتيرة جلسات التحليل النفسي.
- **الأطفال** (من مرحلة الطفولة فصاعداً) و**المراهقون** قد يختبرون مشاكل دائمة (اكتئاب، قلق، عدم النوم، العدوانية الحادة، القسوة، التفكير الوسواسي، التصرف القهري، صعوبات التعلم، اضطرابات الأكل وغيرها) قد تهدد نموهم النفسي وتثير مخاوف لدى أهلهم ومعلميهم وأصدقائهم. ولذلك تم تطوير مناهج علاج نفسي تحليلي معدلة بحسب العمر (بما فيها اللعب بالتمثيل الصغيرة والألعاب والرسم)، وهي تسمح للطفل أو المراهق بالتعبير عما يقلقه. ويُعتبر محللو الأطفال أخصائيين قادرين على ملاحظة الأجزاء اللاشعورية في الأمور التي يعبر عنها المريض والاستجابة إليها بالشكل المناسب، مما يساعد الطفل في حل الصراعات والمشاكل العاطفية التي تكمن خلف عوارضه الظاهرة وتعيق نماءه النفسي.



- **الدراما النفسية التحليلية طُوِّرت** (خاصة في الولايات المتحدة الأميركية وفرنسا) من أجل المرضى الذين يعانون من كبح كبير و يحتاجون إلى المساعدة في التعبير، التمثل، وصياغة الصعوبات التي يواجهونها من أجل هيكلة عالمهم الداخلي. يشمل الاطار مسؤولاً او مديراً للعبة يساعد المريض في اقتراح مشهد، دخوله و تطويره (قد يكون المشهد تجربة من ذكرى، شعور أو الوضع الفعلي الحالي)، ويشكل ذلك المادة الأساسية للعمل العلاجي. فإن المريض يلعب مع عدد من المعالجين المعاونين- الممثلين الذين يؤدون أدواراً يعينها المريض. وتقتضي وظيفة المعالجين المعاونين بتفهم هذه الأدوار باعتبارها جزءاً من المريض (على أنها جوانب مختلفة من صراع على سبيل المثال) أو فهم مواضيعها البارزة، وترجمة المعنى الضمني لهذه الأدوار بتبيان العمليات اللاشعورية التي تكمن فيها (والتي تكون دفاعية بمعظمها). وقد يقوم المعالج المسؤول بتوقيف المشهد في مرحلة معينة أو تفسيره. وهذه العملية تسمح بإظهار المسائل الصعبة أمام المريض وبالتالي تسهل دمجها واستيعابها. والهدف من ذلك وعي المريض لحياته الداخلية (أفكاره ، مشاعره ، تخيلاته ، أحلامه وصراعاته) وتفعيلها، مما يؤدي إلى توسيع المساحة (المسرح الداخلي) النفسية والنظر في مكوناتها المختلفة وفهمها.
- **العلاج النفسي التحليلي للثنائي والعائلات** يطبق وعي التحليل النفسي على الديناميكيات التي يجب إيجادها بين الثنائي والعائلات الذين يعانون من مشاكل متكررة. وبمساعدة المحلل النفسي، يمكن تفسير وتحليل جوانب المواقع وحالات التحويل غير المتلائمة والإسقاطات المتبادلة وإعادة تمثيل التخييلات اللاشعورية، فضلاً عن علاقتها بالأفكار اللاشعورية السائدة حول معنى الزواج والحياة العائلية، مما يخفف من حدة التوترات ويفتح المجال أمام خيارات ذاتية جديدة.
- **مجموعات التحليل النفسي** (تتألف عادةً من 6 إلى 9 أعضاء) تستفيد من الميل العالمي القائل إن تجمعات الأفراد غير المنظمة في مجموعات صغيرة أو كبيرة بدون مهمة معينة وواضحة تختبر تراجعاً نحو المستويات البدائية من عمل الوظائف النفسية، كالاتتماد والخضوع لقائد المجموعة كمثال أو مخيب، أو ردادات الفعل العدوانية كهروب من المواجهة، والتجمع أو التقسيم إلى مجموعات فرعية، فضلاً عن الدفاعات ضد هذه العمليات. فبينما تركز بعض المجموعات على مشاركة الفرد وتفاعله مع ديناميكيات المجموعة في المكان والزمان الحاضر، بينما تتناول أخرى العمليات العامة للمجموعات والثقافة الخاصة التي تنشأ من خلال المناقشات الحرة (ما يوازي النداعي الحر). فإن العمل الجماعي في التحليل النفسي له أهداف مختلفة: هناك مجموعات للعلاج النفسي، ومجموعات تعزز النمو الشخصي، ومجموعات مناقشة عيادية للمهن الطبية (مجموعات بالينت ومحاضرات تافيسنوك)، والمجموعات التي تشجع على التأمل الذاتي وحل المشاكل في منظمات أكبر.

يُنظَّم التدريب التحليل النفسي من قِبَل الجمعية العالمية للتحليل النفسي (IPA) ومنظماتها التأسيسية. في العديد من الدول، يمكن لأي فرد يتمتع بالقدرات والخبرة الضرورية أن يتدرب لكي يصبح محللاً نفسياً، مع أن الممارسة في بعض الدول تكون محصورةً بالمتخصصين الحائزين على رخصة كالأطباء وعلماء النفس والأخصائيين الاجتماعيين. ثمة ثلاثة نماذج مختلفة للتدريب (نموذج آيتينغون والنموذج الفرنسي ونموذج الأوروغواي)، وكلها تتطلب تحليلاً شخصياً للمرشح، وحضور ندوات نظرية، تقنية وعيادية، والإشراف على عمل المتدرب. ويستغرق التدريب على التحليل النفسي خمس إلى عشر سنوات، ويكتمل بالتحريج أو بقبول العضوية (للمزيد من المعلومات، أنظر ... على هذا الموقع).

## البحث في التحليل النفسي

اكتشف فرويد أن الأسلوب المثالي لمعرفة كيفية عمل العقل البشري هو دراسة متواليات التعبير الخاصة به بعناية، أي الأفكار والمشاعر والأحلام والاستيهامات في سياقاتها الخاصة. وتبين أن أسلوب التداعي الحر (أنظر أعلاه) هو الأداة الأساسية للبحث في التحليل النفسي. فإن المريض الذي يسمح للمحلل (بأقل قيود ممكنة) بتتبع بروز أفكاره سيظهر نسخته الخاصة من المبادئ العامة لطريقة عمل النفس، مثل الدوافع والرغبات التي تثير مخاوف، والتي تنشئ بدورها دفاعات تجاهها؛ التأويل الذاتي للتصورات الحاضرة تحت تأثير صراعات الماضي اللاشعورية وغير المحلولة، أو الطرق لتناول التخيلات والمشاعر بهدف الحفاظ على الشعور الاساسي بالأمان والتوازن الداخلي. هكذا، فإن فهم طريقة عمل عقل الفرد هو في نفس الوقت نهج العلاج ونهج البحث في التحليل النفسي.

بحسب العملية المذكورة أعلاه، تمكن البحث في التحليل النفسي طوال سنوات عدة من تطوير مجموعة أفكار جديدة حول طريقة عمل النفس التي تناولتها مختلف فروع ومدارس التحليل النفسي (أنظر أعلاه). علاوةً على ذلك، تمكن البحث العلمي من إبراز فعالية التحليل النفسي والعلاج التحليلي النفسي من خلال دراسات مقارنة طويلة الأمد ودراسات متابعة. وقد تمت الدراسة علمياً لمختلف عناصر العلاج مثل أسلوب التدخلات ووتيرة الجلسات والعلاقة بين المريض والمحلل/المعالج، أو قابلية تطبيق العلاج النفسي التحليلي على مختلف أنواع الأمراض العقلية، مما أدى إلى إجراء تعديلات لمناهج العلاج، فضلاً عن قبول طلبات العلاج النفسي (في بعض الأماكن) لكي تغطيها خطط التأمين الصحي. وقد تم تحقيق تقدم كبير في إطار المشاريع الهادفة إلى فهم التفاعل والاعتماد المتبادل بين وظائف العقل والدماغ.

تدعم الجمعية الدولية للتحليل النفسي البحث في مجال التحليل النفسي عبر تدريب المحللين النفسيين على أساليب البحث الأساسية، وبناء قواعد البيانات على نتائج الأبحاث، وإنشاء فرق العمل ومجموعات النقاش، وتقديم المنح لاقتراحات البحث حول مجموعة كبيرة من المواضيع السريرية والتجريبية والمفاهيمية، مع تعزيز التواصل مع الجامعات ومؤسسات الأبحاث على الصعيد العالمي (للمزيد من المعلومات، قم بزيارة قسم البحث على هذا الموقع).

## التحليل النفسي التطبيقي

أدرك فرويد أن فهم التحليل النفسي للنفس يضمن فهماً أعمق للثقافة والمجتمع. ومن أبرز تحاليله في هذا المجال، تحليله لمسرحية سوفوكليس بعنوان *أوديب ملكاً (Oedipus Rex)*، ومسرحية شكسبير بعنوان *هاملت (Hamlet)*. فقد حلل الأعمال الأدبية والفنية، والسلوك الاجتماعي مثل النكات وروح الدعابة وزلات اللسان والأعمال غير المتقنة والعديد من الظواهر العامة مثل الحضارة والحركات الجماهيرية والحرب والدين. وكانت مقارنته هذه مثمرة للغاية بحيث أثارت اهتماماً أكبر في تطبيق التفكير النفسي التحليلي على الأدب والفن والسينما وتحليلها النقدي، وفي علم الإنسان والعلوم السياسية.

## الجمعية الدولية للتحليل النفسي، تنظيمها والمبادئ التوجيهية الأخلاقية

أنشأ سيغ蒙德 فرويد الجمعية العالمية للتحليل النفسي (IPA) عام 1910. إنها منظمة أم تشمل 72 منظمة تأسيسية وأكثر من 12 ألف عضو في 63 دولة. وتقضي مهمتها بالنهوض بالتحليل النفسي على المستوى العالمي (أي عبر تشجيع التبادل الأقليمي وتنظيم المؤتمرات العالمية) وضمان تعزيز علم التحليل النفسي وتطويره بشكل مستمر. إنها هيئة الاعتماد والتنظيم الرئيسية للمحللين في العالم (للمزيد من المعلومات المفصلة، أنظر قسم معلومات عنا على موقع الجمعية).

بلورت لجنة الأخلاقيات التابعة للجمعية الدولية للتحليل النفسي قواعد أخلاقية أساسية ملازمة لجميع المنظمات التأسيسية وجميع أعضائها ومرشحيها. وهي تعكس القيم الإنسانية ومبادئ التحليل النفسي والواجبات المهنية. وأهم من ذلك، تتطلب المحافظة على السرية الكاملة حول ما يكشفه المريض للمحلل، وتمنع المحلل من إقامة علاقات جنسية أو إجراء معاملات مالية خاصة مع المريض. وبحال وجود مخالفات أو تجاوزات لهذه القواعد، يحق للمريض تقديم شكوى للجنة الأخلاقيات لدى جمعية المحلل. وقد اعتمدت كل الجمعيات المؤسسة، التابعة للجمعية العالمية للتحليل النفسي قواعد وإجراءات من أجل ضمان المعايير الأخلاقية العليا للعلاج الذي يقدمه أعضاؤه، ومن أجل تنظيم الإجراءات التي تتم معالجة الشكاوى على أساسها.

## أين يمكن إيجاد التحليل النفسي؟

لطالما كانت وقائع التحليل النفسي عابرةً لحدود المعاهد، ومفتوحة أمام الجماهير. فقد شجعت الاجتماعات والمؤتمرات المتعلقة بالتحليل النفسي على مشاركة مجتمع الصحة العقلية الأوسع نطاقاً في برامجها لكي تشمل غير المحللين كالعلماء والفقهاء والسياسيين والكتّاب والفنانين. وتقدم مجتمعات التحليل النفسي محاضرات متوفرة للجميع واجتماعات مناقشة تعقد في معاهد

التحليل النفسي والجامعات والمكتبات ومتاجر الكتب. وفي بعض الأماكن، ترفق المعارض الفنية والأعمال المسرحية وعرض الأفلام بمناقشات مع الجمهور، تحت إرشاد المحللين النفسيين. وثمة فرص عدة للحصول على لمحة أولية حول أفكار التحليل النفسي وللالتقاء بمحلل نفسي. فإن جميع معاهد التحليل النفسي توفر المعلومات عند الطلب، مما يسمح لجميع الراغبين بإيجاد فرص للتعرف على التحليل النفسي.

(التجمع اللبناني لتطوير التحليل النفسي)

(Lebanese Association for the Development of Psychoanalysis – aldep.org)