

نظرية التحليل النفسي لفرويد وآليات الدفاع

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نرحب بكم زملاءنا في مقر علم النفس السلوكي في السنة الثانية لهذا الفصل، حيث سنقوم بكتابة المادة بأسلوب سلس ومبسّط، شاملين كل معلوماته ومعلومات السلايدات التي تُعرض، وكافة ملاحظات الدكاترة التي تُذكر في المدرّج، راجين من المولى أن تنال إعجابكم.

فهرس المحاضرة

العنوان	الصفحة
سيغموند فرويد	2
آليات الدفاع المرضية	7
آليات الدفاع غير الناضجة	9
آليات الدفاع العصابية	10
آليات الدفاع الناضجة	12

نبذة عن سيغموند فرويد

- طبيب عصبية نمساوي الأصل ولد عام 1856 وتوفي عام 1939.
- يعتبر **مؤسس التحليل النفسي** الذي هو أحد أنواع العلاجات النفسية.
- ابتكر العديد من المصطلحات الخاصة به وبنظريته التي مازالت متداولة حتى الآن.

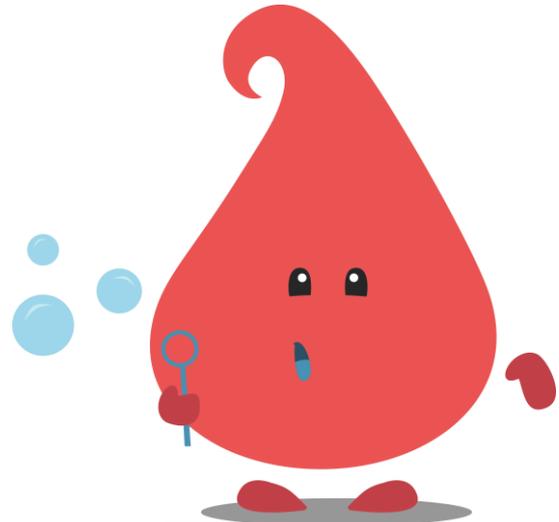
أهم مصطلحات التحليل النفسي

- ✓ التداعي الحر.
- ✓ الأنا والهو والأنا العليا.
- ✓ مراحل تطور الشخصية.
- ✓ الوعي واللاوعي.
- ✓ الأحلام.
- ✓ آليات الدفاع.

أولاً: التداعي الحر Free Association

- تشجيع المريض على التحدث بحرية، بدون أي حواجز أو تثبيط، عن كل الأفكار والذكريات التي تخطر على باله مهما كانت في نظره معيبة أو مزعجة أو مثيرة للاشمئزاز.
- **الهدف:** يفترض التحليل النفسي أن المرض الذي يعاني منه المريض سببه كبت الأفكار والذكريات المزعجة، وبالتالي فحديث المريض عنها سوف يشفيه.

■ يرجع فرويد كل الاضطرابات النفسية إلى الطفولة، حيث أنه لم يرجع أي من الاسباب إلى خلل في النواقل العصبية باعتبار أنها قد اكتشفت بعد وفاته.



ثانياً: الأنا والهو والأنا العليا

يقول التحليل النفسي أن الجهاز النفسي للشخص يتكون من المكونات الثلاثة المذكورة ولكل منها وظيفة.

1. (الهو ID حيث ID هي المعادل اللاتيني ID) :

- موجود منذ الطفولة.
- يعتبر مستودع كل الغرائز مثل الجنس والعدوانية والشراب والطعام (كبكاء الطفل في عمر الأشهر عند جوعه أو رغبته في الرضاعة).
- يريد تلبية حاجاته وطلباته فوراً دون أي اعتبارات لأي شيء اسمه عيب أو حرام.
- يحكمه مبدأ واحد هو: البحث عن المتعة والابتعاد عن الألم.

2. الأنا العليا Superego : حيث Superego هو المعادل اللاتيني Above I :

- على عكس الهو تماماً.
- غير موجود منذ الولادة وإنما يتطور مع مرور الزمن. (عندما يسمع الطفل التعاليم التي يُخبره بها والداه، (مثل عدم التحدث مع الغرباء)، تبدأ الأنا العليا بالتشكل، ولذلك تحتاج إلى الوقت).
- يتكون من الموانع والمحظورات والخطوط الحمراء التي يضعها الأهل والمجتمع والدين والأخلاق والقيم والمبادئ السامية.
- مستودع العادات والتقاليد والإيمان والأفعال الحسنة.

3. الأنا Ego : حيث Ego هو المعادل اللاتيني I) :

- هو الجزء الظاهر من شخصية كل واحد منا الذي يراه الآخرون ويتعاملون معه.
- هذا الجزء من الجهاز النفسي يقع عليه عبء الموازنة بين الهو والأنا العليا.
- إذا طغت الأنا على الهو: تكون شخصية الفرد شديدة جداً وفيها شيء من الغلظة في التعامل.
- إذا طغى الهو على الأنا: يكون الشخص غير مسؤول وغير واعٍ وعرضة للإدمان.

- يحكمه مبدأ الواقعية بمعنى أنه يقوم بتلبية طلبات الهو بعد أن يأخذ بعين الاعتبار محظورات الأنا العليا وإمكانية القيام بتصرف أو سلوك معين حسب البيئة المحيطة بالشخص.
- كلما كانت الأنا متماسكة وقوية فإنها تجنب الشخص التعرض للاضطراب النفسي.

ثالثاً: مراحل تطور الشخصية

7. المرحلة الفموية:

- وهي السنة الأولى من الحياة كما يدل اسمها فالأهم هو مص الطفل للحليب.
- ◀ فالشخصية الفموية: هي الشخصية الفاقدة للاستقلالية غير الناضجة المعتمدة على الآخرين، كاعتماد الرضيع على أمه لإطعامه.

2. المرحلة الشرجية:

- وهي السنتين الثانية والثالثة، وهي مرحلة تعلم حبس البول والبراز واستمساك المصرّة.
- ◀ الشخصية الشرجية: هي الشخصية البخيلة أو الوسواسية.

3. المرحلة الأوديبية:

هي بين سن الثالثة والسادسة.

هنا نجد مركب **أوديب والكترا** أي: تعلق الصبي بأمه وكره أبيه وتعلق البنت بأبيها وكره أمها.

مركب أوديب:

- مركب أوديب الذي يحدث في هذه المرحلة والذي تحدث عنه التحليل النفسي هو شخصية خيالية وردت عنها قصة وخرافة.
- حسب فرويد فإن الطفل في السنة الثالثة أو الرابعة من عمره يبدأ بمعرفة إلى أي جنس ينتمي ويبدأ بالتقرب من الأب ذو الجنس المخالف، فتميل البنت إلى التعلق بأبيها والتقرب منه مع شعور داخلي بكرها لأمها، ويميل الصبي إلى التقرب من أمه مع شعور بالكره تجاه أبيه.
- تستمر هذه المرحلة حوالي السنتين وربما أكثر¹.



¹ملاحظة ذُكرت في الأرشيف: تستمر المرحلة الأوديبية من (3 إلى 6) سنوات تبعاً لكلام الدكتور.

- هنا يكون دور الوالدين مهماً: على الأم أن تحاول إبعاد ابنها عنها باتجاه أبيه، وعلى الأب أن يبعد ابنته عنه باتجاه أمها، والقيام بذلك ضروري ليستطيع الطفل الخروج من مرحلة أوديب وحتى تتكون توجهاته الجنسية بشكل طبيعي دون اضطرابات جنسية كالتي نراها في الكبر.

4. مرحلة الهجوع والكمون:

وتمتد من السادسة للثانية عشر ونلاحظ فيها:

- ❖ بعد خروج الطفل من المرحلة السابقة يبدأ بالتقرب من الأب من نفس الجنس.
- ❖ ويبدأ التوجه للتحصيل الدراسي مع بداية سن المدرسة ودخوله الصف الأول.
- ❖ تكوين صداقات خارج نطاق الأسرة مع نفس الجنس.
- ❖ تعلم العادات الاجتماعية.

5. مرحلة المراهقة:

والتي تبدأ بالبلوغ وتستمر عدة سنوات.

- ✓ معظم الانحرافات تحدث فيها مثل (المثلية الجنسية - الإدمان).
- ✓ معظم المواهب تبدأ بالظهور.
- ✓ مرض الفصام قد يظهر في هذه المرحلة العمرية.

رابعاً: الوعي Conscious واللاوعي The Unconscious

- يعتبر اللاوعي حجر الأساس في نظرية فرويد.
- في هذا الجزء من الجهاز النفسي يتم **كبت** الأفكار والمشاعر والمواقف والغرائز.
- بمعنى آخر: الأنا تقوم بإرسال هذه الأفكار من الوعي إلى اللاوعي معتقدة أنها تخلصت منها ونسيتها.
- لكن حسب فرويد: **لا شيء يُنسى وإنما يكبت باللاوعي** ليعود للظهور فيما بعد إما بشكل اضطراب نفسي أو في الأحلام والكوابيس أو في زلات اللسان.
- مفهوم الوعي في الطب النفسي وعلم النفس يختلف عنه في الطب الجسدي العضوي.
- **الوعي في الطب الجسدي**: حالة الصحو واليقظة والتوجه للزمان والمكان والأشخاص.
- **الوعي في الطب النفسي وعلم النفس**: فهم الشخص لحالته ولحالة المحيط والمجتمع وتأقلمه مع الظروف وأفكاره ومشاعره وعلاقاته وتواصله مع الآخرين.

- إذا حاولنا ربط الهو والأنا والأنا العليا مع الوعي واللاوعي سنجد التالي:

الأنا والأنا العليا	الهو
موجودان في الوعي واللاوعي.	موجود كله في اللاوعي ولا يظهر في الوعي في الحالات الطبيعية.

خامساً: الأحلام

حسب النظرية التحليلية فإن الأحلام:

1. تتكون من المواقف والأفكار التي تحدث في حياتنا اليومية (بمعنى أن ما عشناه خلال حياتنا يعود إلينا في الأحلام).
 2. كما أنها قد تعكس أمنيات يرغب الإنسان في تحقيقها.
 3. كذلك فإن الأحلام مدخل مهم للاوعي وأن حديث الشخص عنها مع معالجه فيما يسمى التداعي الحر، يساعد الشخص والمعالج على الوصول للذكريات المكبوتة والتي قد تكون هي سبب السلوكيات والتصرفات وحتى الاضطرابات النفسية الموجودة حالياً.
- تفسير الأحلام ليس له أي علاقة بالطب النفسي.

سادساً: آليات الدفاع Defense Mechanisms

هي وسائل أو آليات أو أساليب تستخدمها الأنا بشكل واعي أو لاواعي (الأنا موجودة في الوعي واللاوعي)، كي تنكر أو تشوه أو تتلاعب بالواقع من أجل:

1. الدفاع عن نفسها وبالتالي الدفاع عن الإنسان من مشاعر القلق، ومن الدوافع Impulses المزعجة وغير المقبولة.
 2. تأمين ملجأ لها من مواقف لا يمكنها حالياً التعامل معها أو التأقلم معها.
- وتقوم الأنا بعمل كل ذلك حتى يعيش الشخص حياته بأقل ما يمكن من القلق والانزعاج والخوف.
 - قد تؤدي آليات الدفاع إلى نتائج صحية أو مرضية اعتماداً على الظروف وعلى تواتر استخدامها.
 - من الممكن أن يستخدم الأشخاص الصحيحيين عدداً من وسائل الدفاع خلال حياتهم.
 - لكن هذه الوسائل تصبح مرضية عندما يؤدي استخدامها المستمر إلى سلوكيات غير متأقلمة مع الواقع وإلى تأثر الصحة النفسية.

يمكن تقسيم آليات الدفاع إلى ما يلي:

- (1) آليات دفاع مرضية .
- (2) آليات دفاع غير ناضجة.
- (3) آليات دفاع عصابية Neurotic .
- (4) آليات دفاع ناضجة.

أولاً: آليات مرضية Pathological

- تؤدي هذه الوسائل إلى إعادة تشكيل التجارب الخارجية من أجل عدم الاضطرار للتعامل مع الواقع.
- يبدو الأشخاص المستخدمين لهذه الآليات المرضية غير منطقيين وغير عقلانيين، ويستعملها بكثرة الأشخاص الذين يعانون من الفصام.
- وبالرغم من أنها آليات ذهانية² غالباً فقد تشاهد في الأطفال وفي الأحلام وفي اضطرابات الشخصية.

1. التحويل Conversion:

- التعبير عن نزاع نفسي داخلي بعرض جسدي، كالعمى والصمم والخرس والشلل.
- أكثر ما يحدث التحويل في الشخصيات الهستريائية.
- مستخدم آلية التحويل هم أشخاص غير قادرين على مواجهة الموقف الذي يتعرضون له فيقومون بتحويل معاناتهم النفسية لعرض جسدي.
- الفحص السريري لهؤلاء يكون سليماً تماماً.
- يكون شائعاً عند النساء أكثر من الرجال.
- أمثلة:
- فتاة تعرضت لضرب مبرح من أبيها ولم تستطع أن تدافع عن نفسها فاستيقظت صباح اليوم التالي مصابة بشلل في طرفها العلوي.
- رجل تم إجباره على شهادة زور فعندما وضع يده ليحلف على الكتاب المقدس انشلت يده.
- جندي في معركة رأى العديد من زملائه يُقتلون أمامه، فلما عاد من المعركة أصيب بالعمى.

² الأشخاص الذهانيين هم الأشخاص الفصامين تقريباً.

2. الإسقاط Projection:

- وهي مشتركة بين المرضية وغير الناضجة (جملة ذُكرت بالأرشييف).
- هذه الآلية يستخدمها أيضاً مرضى الشخصية الزورانية Paranoid.

شرح أريسيزي إثرائي:

▪ الأشخاص الذين يعانون من الشخصية الزورانية: يجدون صعوبة بالغة في وضع ثقتهم فيمن حولهم ويعيشون في دائرة من الشك الدائم.

- آلية تمكن الشخص الذي لديه أفكار أو رغبات أو دوافع أو مشاعر غير منطقية وغير مقبولة من إسقاطها على الآخرين ونسبتها لهم وأنهم هم من يملكونها وليس هو.
- أمثلة:
 - شخص يشعر بالكره أو الحقد تجاه شخص، تؤنبه الأنا العليا على شعوره هذا وخاصة أن ليس له ما يبهره، فيقوم بحل شعور الذنب بأن يعتقد أن الآخر هو من يكرهه ويحقد عليه.
 - زوج يخون زوجته يتهم زوجته أنها تخونه ويكون مقتنعاً بهذا.
- غالبية الناس تعرف هذه الآلية دون أن تعرف اسمها، فمن المعروف عند كثير من الناس أنه عندما يتم اتهامه بتصرف لا أخلاقي من قبل شخص ما فإنه يشك أن ذلك الشخص هو من يقوم بذلك التصرف (يلي فيه مسلةً بتنغزو: 3).

3. الإنكار Denial:

- رفض لقبول الواقع الخارجي لأن فيه أحداث مؤلمة أو مهددة أو مقلقة لا يستطيع الشخص تحملها (كما رأينا في فقرة الحداد في المحاضرة السابقة).
- يشاهد غالباً عند تلقي خبر وفاة شخص عزيز أو خسارة مادية أو أي خبر مفاجئ ومزعج.
- يشاهد الإنكار كثيراً في المدمنين سواء المدخنين أو الكحوليين أو مدمني المخدرات الذين لا يعترفون بمشكلة إدمانهم ويدعون أنهم قادرين على إيقاف التعاطي عندما يريدون ذلك.

4. الفلق أو الصدع Splitting:

- كل التجارب والأحداث والأشخاص إما أنهم جيدون بالمطلق دون أية صفة سيئة فيهم أو أنهم سيئون بالمطلق دون أي صفة جيدة فيهم.
- لا وجود للون الرمادي هنا فإما كله أبيض أو كله أسود.
- آلية الدفاع هذه مميزة **للشخصية الحدية** التي ستدرس فيما بعد.

ثانياً: آليات غير ناضجة Immature

- ✓ هذه الآليات تخفف القلق والتوتر والتهديد القادم من الواقع المحيط بالشخص.
- ✓ استخدامها المتكرر يؤدي عادة لخلل نفسي في علاقة الشخص بواقعه.
- ✓ عادة ما تشاهد في الاكتئاب الشديد وفي اضطراب الشخصية.

1. التصرف بتهور Acting Out:

- ❖ ويعني القيام بسلوك متطرف كي يعبر الشخص عن مشاعره.
- ❖ بدل أن يقول أنه غاضب قد يقوم الشخص هنا برمي شيء على من أمامه، أو يضرب يده بالجدار، أو يشطب جسده.

2. إضفاء المثالية Idealization:

- ✓ ميل إلى إعطاء الأشخاص صفات ايجابية غير موجودة فيهم.
- ✓ **مثال:** زوجة تتحدث عن زوجها كم هو جيد ورائع، وهي في الحقيقة واثقة من هذه الصفات في زوجها رغم أنه شخص عادي جداً.

3. الاستدماج، الاحتواء، الإدخال Introjection:

- وهي تطابق أو تماثل أو تشابه أو تماهي Identifying.
- أي أخذ صفات من أشخاص نعتقد أنهم أفضل منا وجعل هذه الصفات من ضمن صفاتنا الشخصية.

4. العدوانية السلبية Passive Aggression:

- يظهر عدوانيته تجاه الآخرين بشكل غير مباشر من خلال المماطلة والتأجيل والتسويف وادعاء عدم معرفته بالموضوع الذي يتم الحديث عنه وميله لعدم إعطاء أي رأي أو مشورة إذا طلب منه ذلك، أي ليس لديه الرغبة أو القدرة على الصراخ والهياج. (الشخص اللئيم نفسه: 3)
- أما العدوانية الايجابية فهي أن يقوم الشخص بالتعبير عن انزعاجه بالغضب أو الصراخ.

5. التجسيد Somatization:

- تحويل المعاناة النفسية لأعراض جسدية كالآلم والتعب.
- هذه الآلام ليست تمارض أو تمثيل بل هي آلام حقيقية لكن المريض لا يعترف بمنشئها النفسي

ثالثاً: آليات عصائية Neurotic

- شائعة الاستخدام من قبل الناس خلال حياتهم.
- مع أنها تسبب راحة آنية وقدرة سريعة على التأقلم لكن استخدامها المستمر يؤدي على المدى البعيد إلى مشاكل اجتماعية وشخصية ومهنية.

1. الإزاحة *Displacement*:

إعادة توجيه الدوافع العدوانية والغاضبة من الهدف الرئيسي إلى هدف آخر أكثر أماناً وأقل تهديداً.
مثال: شخص تعرض للتوبيخ من مديره فعاد إلى منزله وصب غضبه على زوجته وأولاده.

2. التفارق أو الانشقاق *Dissociation*³:

- تغيير أو تعطيل أو تأجيل مؤقت لهوية أو طبع شخصية أو شعور ما لتجنب الشعور بالقلق.
- هي آلية الدفاع في الاضطرابات الانشقاقية، مثل تعدد الشخصيات والشرود الانشقاقي والنسيان الانشقاقي.

3. التبرير *Rationalization*:

إقناع النفس أن كل ما حدث هو شيء جيد وهو ما كان يريده الشخص.
مثال: رجل ذهب لمقابلة عمل وتم رفضه، فيقول لنفسه: أساساً أنا لم أكن أرغب بهذا العمل لأنه متعب جداً.

4. التكوين العكسي *Reaction Formation*:

ويعني التصرف بعكس ما يطالب به اللاوعي ويكون هذا التصرف مبالغ فيه وزائد عن الحد. (يعني أنك تكون مزعوج من شيء وتعمل العكس بشكل مبالغ حتى اتغطي عن مشاعر الكره يلي عندك).

أمثلة:

📌 زوجة معجبة برجل وتشعر بالذنب من هذه العاطفة، تقوم بزيادة إظهار حبها لزوجها والمبالغة في ذلك.

³ قال الدكتور ثائر بأنه سيتم أخذ هذه الفقرة لاحقاً ولم يُقَم بشرحها.

- ◆ فتاة تعتني بأبيها المريض منذ فترة طويلة، هي في داخلها تتمنى موته كي تلتفت إلى حياتها الخاصة، ولكنها ولكي تقاوم هذا الشعور المزعج تبالغ في العناية والاهتمام به وتغضب من أي شخص يطلب منها تخفيف هذا الاهتمام الزائد.
- ◆ رجل لديه دوافع جنسية مثلية في اللاوعي يقوم بمهاجمة المثليين بشراسة وعنف ويتخذ موقفاً عدائياً بشدة اتجاههم وكأنه يريد أن يثبت لنفسه أنه سليم التوجه الجنسي.
- ◆ شخص لديه بخل شديد في مسألة صرف المال يحاول مقاومة هذا الشعور لديه بإظهار كرم مبالغ فيه تجاه الآخرين.

باختصار: أي سلوكيات مبالغ فيها قد تكون انعكاساً لاستخدام آلية التكون العكسي. حيث يكون الشخص غير متظاهراً بل يكون محباً ومتعاطفاً أكثر (مثلاً البخيل يلي بيزيد كرمو، هاد مو تظاهر ولاكذب ولانفاق بل واقع ومحاولة لحتى يخفي بخله)

5. النكوص Regression:

- رجوع لمرحلة مبكرة من التطور النفسي أو الجسدي بدل مواجهة الموقف بشكل مناسب لعمره لأن تلك المرحلة تعتبر أكثر أماناً وأقل مطالبة بمواجهة مواقف الحياة.
- **مثال:** طفل في السادسة يعود للتبول اللاإرادي عند ولادة أخيه وصرف الاهتمام عنه.
- **مثال آخر:** امرأة تنوح وتبكي بشدة بدل التعبير عما يزعجها بالكلام.

6. الكبت Repression:

- وتعتبر هذه الوسيلة **أهم وسائل الدفاع وحجر الأساس** لمعظم الوسائل الأخرى.
- تعني إخفاء وإبعاد المشاعر والأفكار غير المقبولة إلى اللاوعي.
- **مثال:** فتاة تعرّضت لتجربة اغتصاب وظنت أنها نسيتها، لكن عندما تزوجت حدثت لديها عند أول اتصال جنسي مع زوجها توتر شديد ونفور من الجنس وتشنج مهبلي.
- التفسير أن تجربة الاغتصاب التي قامت بكبتها في اللاوعي عادت للظهور في موقف مشابه.

7. الإبطال Undoing:

- محاولة لتغيير ما حدث بفعل العكس تماماً.
- **مثال:** شخص تم تشخيص سرطان رئة له وبمراحل متأخرة، يقوم بإيقاف التدخين وممارسة الرياضة وتغيير نمط حياته.

رابعاً: آليات ناضجة Mature

شائعة الاستخدام من قبل الناس الطبيعيين لأنها تساعد الإنسان على التأقلم مع مصاعب الحياة والصراعات النفسية داخله، مع الحفاظ على علاقته جيدة بالواقع وبالمحيط.

1. (التصعيد والتسامي Sublimation):

تحويل المشاعر والأفكار غير المقبولة إلى تصرفات مقبولة وإيجابية من المجتمع والشخص معاً.

أمثلة:

- ✓ طالب طب لديه عدوانية وميول للعنف يختص جراحة.
- ✓ شخص لديه عدوانية داخلية شديدة يلجأ لممارسة رياضة عنيفة.
- ✓ العديد من الموسيقيين أو الرسامين المشهورين كانت حياتهم غير سعيدة واستخدموا الموسيقى والرسم للتعبير عن أنفسهم وكانوا في الحقيقة يستخدمون التسامي كوسيلة دفاع.

وجه الشبه بين الإزاحة والتسامي:

التسامي هو نوع من الإزاحة لكن بطريقة بناءة بدل أن تكون مدمرة.

2. الكبح Suppression:

- تأجيل واعي للمشاعر أو الأفكار المؤلمة من أجل التأقلم مع الواقع.
- مثال: طبيب في غرفة الاسعاف يستقبل مريض حروق شديدة منقراً، يقوم بتنحية مشاعره جانباً سواء كانت حزن على المريض أو اشمئزاز من مظهره حتى يستطيع الاهتمام به وعلاجه.

يكون الكبح إرادي أما الكبت فهو غير إرادي.

3. الدعابة Humour:

- التعبير عن مشاعر أو أفكار مزعجة بشكل دعابة أو مزح أو مرح بدل الحديث عنها بشكل واضح ومباشر.

مثال: أصلع منزعج من هذه الحالة يحكي نكت عن الصلعان بشكل دائم.

نصل إلى نهاية محاضرتنا ^_^ نلتاكم في ملاحق قادمة.