

كُنْ مُسْتَقْلِلًا بِذَاتِكَ!

إذا كنت ستهتم لكل ما يقوله الآخرون فسوف تصبح أسيرا لهم لا تستمد تقديرك لذاتك من غيرك



(4) التداعي:

يحدث في الخبرات اليومية للشخص أن يكون فيها نوع من الترابط بين حادثتين أو أكثر , ويكون من نتيجة هذا الترابط أن ظهور إحدى الحادثتين في ساحة الشعور يمكن أن يستدعي ظهور الحادثة الثانية آليا تلقائيا , ومن غير جهد "نجلب أو نجذب الخيط بالحادثة الأولى فتأتي الثانية والثالثة ...". فتصبح الحادثة الأولى هي المثير والثانية هي الإستجابة . وظهور الحادثة 2 مع 1 هو ما يشير إليه التداعي ويكون أكثر ثراء و غزارة وتكرار مع ضعف رقابة الشعور و هو ما يوفره التحليل

و يكون من جملة ما تشير إليه سرعة ظهور التداعي أن الأمر يتعلق بحوادث نفسية ذات مكانة قوية في خبرة الشخص يعني الآثار الوجدانية التي تكون في تاريخ الشخص ."

ويحمل مصطلح التداعي Association معاني كثيرة :التشابه ,التناقض ,السببية يعني "التشابه أو التناقض في الأحداث في خطاب العميل " ,وأوضح فرويد أن التداعي الحر يتمثل في القول للعميل :

"تكلم عما يخطر في بالك " من غير اللجوء إلى الإنتقاء أو الإختيار أو التقيد بالأخلاق أو بالمنطق وشروطه ومقتضياته

في هذه الحالة سننقص رقابة الشعور لمحتوى الأشعور ,الشيء الذي لا يجده العميل إلا في التحليل النفسي .

L'interprétation : التفسير

يذكر فرويد في أكثر من مكان في كتاب تفسير الأحلام أن المركبات النفسية التي تتألف منها الأحلام تكون **رمزية** في كثير الأحيان أو الحالات , لذلك وجب أن تكون موضوعا للتفسير لإستخراج دلالاتها ومعناها الحقيقي .

- وإن فهم الدلالة والمعنى يحتاج إلى أشكال **من الجمع بين الدال و المدلول**

ويكون التفسير الذي يعتمد على التحليل النفسي هو الموقف عند الحالة النفسية "الحادثة" لإستخراج الدوافع والمحتويات اللاشعورية فيها من خلال تحليلها و فهم ما يمكن أن تضمه من رموز وإرشادات إلى غاية الوصول في النهاية إلى معناها ودلالاتها . " ويمكن استعمال الإختبارات والزوائر لتدعيم هذه العملية "

فتطبيق الإختبار من شأنه أن يسمح بالوصول إلى تحديد المعاني والدلالات تأكيداً لها , مطابقتها

6. (La catharsis) التنفيس :

تحتل الشحنة الانفعالية Affect مكانة هامة في كثير من حالات الإضطراب النفسي , خصوصاً العصاب , والأمر هنا يتعلق بإطلاق أو تفرغ الشحنة الإنفعالية المكبوتة Affect refoulé

للتنفيس وظيفة خاصة وهامة في إطلاق الإنفعالات المكبوتة وتحريرها فينجم عن ذلك تخفيف ضغطها و آثارها في تكوين الإضطراب النفسي , فيكون العميل في أحسن لياقة للتكلم عن مشكلة , ولابد من وجود مناخ مناسب لتسريح الطاقات اللاشعورية

