

العلاج النفسي الديناميكي

Psychodynamic psychotherapy

فرويد, كلاين, وينيكوت, غانتريب, بيون, يونغ, لكان,
كوهوت

د. محمود صبحي سليم سعيد

• مشرفٌ بعلمِ النَّفْسِ التَّربويِّ

• متخصصٌ بعلمِ النَّفْسِ العلاجيِّ

• مدربٌ لعلاجِ الصَّدمةِ بِتَقْنِيَةِ TIR



العلاجُ النَّفْسِيّ - Psychotherapy

• العلاجُ النَّفْسِيّ هو مُمارسةٌ علاجيةٌ لعِلْمِ النَّفْسِ الإكلينيكي، يقومُ بها معالجٌ نفسيّ (اختصاصيٌّ نفسيّ، طبيبٌ نفسيّ) والذي يتعاملُ مع علاجِ الاضطراباتِ النفسيةِ المَرَضِيَّةِ لِلنَّفْسِيَّةِ ذاتِ الطَّبِيعَةِ والكيانِ المختلفين، بدءًا من سوءِ التكيّفِ المتواضعِ أو الانزعاجِ الشخصي حتى الأعراضِ الشديدة، والتي يُمكن أن تظهرَ بأعراضٍ عصابيةٍ أو ذهانية، مثلَ الإضرارِ برفاهيةِ الشخصِ وحتى درجةِ إعاقةِ نموّه؛ مما يتسببُ بإعاقةٍ فعّالةٍ في حياةِ الفردِ.



العلاج النفسي من الكلمة اليونانية

• من الناحية اللغوية، تعود كلمة العلاج النفسي من الكلمة اليونانية "Psyckè" والتي تعني الرُّوح و "Therapeia"، والتي تعني "أنا أَعْتَي، أنا أعالج"، ومن ثَمَّ اشتقاقًا "علاجُ الرُّوح" و "علاجُ النَّفْسِ" التي تتمُّ بأدواتٍ نفسيةٍ مثلَ المقابلة، والتحليل، والتفسير، والمقارنة، والعلاقة، وما إلى ذلك؛ بهدف التغيير الواعي للنفسية، والعمليات التي تُؤدِّي إلى الشعور بالضيق أو نمط الحياة غير المناسب، وغالبًا ما تتميزُ بأعراضٍ مثلَ القلق والاكتئاب والرُّهاب وما إلى ذلك.



العلاجُ النَّفْسِيّ - Psychotherapy

• تحقيقًا لهذه الغاية، يَستخدمُ العلاجُ النَّفْسِيّ تقنياتٍ تطبيقيةً، والتي يأخذُ منها مواصفاته في توجهاته النظرية المختلفة: العلاجُ النَّفْسِيّ الديناميكي، العلاجُ النَّفْسِيّ المعرفيُّ السلوكي، العلاجُ النَّفْسِيّ الفردي، العلاجُ النَّفْسِيّ الإرِكسونياني، العلاجُ النَّفْسِيّ النظامي، العلاجُ النَّفْسِيّ الإنساني، إلخ.

كيف يتم تنظيم مسار العلاج النفسي؟

• العلاج النفسي هو في الأساس "علاقة تُشَفِي" من خلال التقنيات والاستراتيجيات المستمدة من التدريب الطويل للمعالج، وبفضل العلاقة نفسها.



كيف يتم تنظيم مسار العلاج النفسي؟

• فعلى الرغم من أنَّ المُعالِجَ قد يكون قد تمَّ تدريبه باتِّباعِ مَنَاجٍ مُختلفةٍ ولكنَّها صحيحةٌ بنفسِ القدر، إلا أنَّ العلاقةَ دائماً هي المحورُ المركزيُّ للعلاجِ النفسي، فإنَّ التحالفَ العلاجيَّ الجيدَ بين الاختصاصيِّ النفسيِّ المُعالِجِ وبين المُنتَفِعِ هو ضروريٌّ لبدءِ العمليةِ العلاجيةِ وتنفيذها.

• يبدأ مسارُ العلاجِ عادةً بمرحلةٍ أوليةٍ نحاولُ فيها أن نخلقَ مع المُتَعَالِجِ صورةً شاملةً للوضعِ الحالي، "صورةً" تسمحُ لنا بالتركيزِ على ما دَفَعَهُ لطلبِ المساعدة، وتجاربِهِ وعواطفِهِ.



تأريخ - أرنست فون بروك في جامعة فيينا

• جاءت فكرة الديناميكا عند فرويد من مشرفه في السنة الأولى، حينما عُرِضت مبادئ الديناميكية أثناء نشر «محاضرات في علم وظائف الأعضاء» من قبل العالم الألماني إرنست فيلهلم فون بروك عام 1874. اقترح فون بروك، مُستندًا إلى الديناميكا الحرارية، أن جميع الكائنات الحيّة عبارة عن أنظمة طاقة يحكمها مبدأ الحفاظ على الطاقة.

تأريخ - أرنست فون بروك في جامعة فيينا

• ينصُّ هذا المبدأ على أنَّ "المقدارَ الإجماليَّ للطاقةِ في أي نظامٍ فيزيائيٍّ ثابتٌ دائماً، ويمكنُ تغييرُ كميةِ الطاقةِ هذه ولكن لا يتمُّ فنائها، وبالتالي عند نقلِ الطاقةِ من جزءٍ واحدٍ من النظام، يجبُ أن تظهرَ مرةً أخرى في جزءٍ آخر. هذا المبدأ هو أصلُ أفكارِ فرويد، حيث تتحولُ الرغبةُ الجنسيةُ، التي يُنظرُ إليها بشكلٍ أساسيٍّ على أنَّها طاقةٌ جنسيةٌ، إلى سلوكياتٍ أخرى.

تاريخ

• إن النموذج الديناميكي النفسي هو جزءٌ مما وراء علم النفس، ويجمع بين التيارات النفسية المختلفة التي تتبنى فكر أن للجينات تأثير في البناء النفسي والسلوكي. مصطلح الديناميكا النفسية، في الواقع، مشتق من الافتراض النظري الذي بموجبه يُنظر إلى الجهاز النفسي على أنه ديناميكي، أي أنه يتحرك بين الداخل والخارج، بين اللاوعي والوعي.

تاريخ

• لقد نشأ العلاجُ النفسيُّ الديناميكيُّ في جوهره من مفهوم التحليل النفسي. يشتملُ العلاجُ النفسيُّ الديناميكيُّ على مفاهيم وجوانب تُشيرُ إلى نظرياتٍ ونماذجٍ نفسيةٍ مختلفة، والتي تُركِّزُ بشكلٍ أساسي على علاقات الفرد ودوافعه. كما يشملُ العلاجُ النفسي الديناميكي على العديد من النظريات بما في ذلك، بالإضافة إلى فرويد، علمُ النفس التحليلي ليونج، والتحليلُ النفسي اللاكاني، وعلمُ النفس الفرديِّ لأدلر.

النهج الديناميكي والتحليل النفسي

• إنَّ النهجَ الديناميكيَّ النفسيَّ يقومُ على أُسسِ التحليلِ النفسي ولكنَّهُ يختلفُ عن الأخيرِ بعددِ الجلساتِ وفي عدمِ استخدامِ السريرِ. في الواقع، في علاج التحليلِ النفسي، يكونُ المريضُ مُستلقيًا ويكونُ عددُ الجلساتِ أكبرَ منه في العلاجِ النفسي الديناميكي، حيثُ يجلسُ المريضُ أيضًا.

• ضمنَ العلاجِ النفسيِّ الديناميكيِّ يتمُّ التمييزُ بينَ طويلِ المدى (أكثرُ من أربعٍ وعشرين جلسةً أو يستمرُّ لستةِ أشهر)، وعلاجِ نفسيِّ ديناميكي قصيرِ المدى (أقلُّ من أربعٍ وعشرين جلسةً أو ستةِ أشهر).

النهج الديناميكي والتحليل النفسي

• العلاجات الديناميكية على الرغم من أنها تستند إلى نماذج نظرية مختلفة، لها جوانب مشتركة تتجاوز الأطر المرجعية المحددة والتي تتعلق بمفاهيم التحالف العلاجي، والانتقال، والانتقال المضاد، والمقاومة والتفسير.

• من المثير للاهتمام أن نلاحظ كيف أن أحد الجوانب الأساسية لخصوصية هذا النهج يتمثل في الفضول الذي يُظهره المريض حول المعرفة تجاه نفسه.

الافتراض الأساسي

• يتمثل الافتراض الأساسي للعلاج النفسي الديناميكي باعتبار أن سلوك الفرد يكون مدفوعاً بأسباب وديناميكيات عميقة أو غير واعية؛ لذلك يمثل التفسير أداة التدخل الرئيسية لتكون قادرة على تعديل وجود السلوكيات المرضية. لهذا السبب، فإن السلوكيات التي يتم إجراؤها على أساس يومي مشتقة من هذه القوى اللاواعية وتنتج عنها، والتي هي في علاقة ديناميكية وسلسلة مع بعضها البعض.

الافتراض الأساسي

- وبالتالي، يُعتبر الشعور بالضيّق النفسي نتيجةً صراع، ولد من قوى غير واعية تميل إلى الكشف عن نفسها، ولهذا السبب فهي تخضع لسيطرة مستمرة تمارسها قوى معارضة وواعية. لذلك، يلعب اللاوعي دورًا أساسيًا في تحديد سلوك الشخص وهو مسؤول عن الرفاهية النفسية. على سبيل المثال، الأحلام، الزلاّت، ونسيان الحياة اليومية كلّها مظاهر غير واعية تؤثر وتحدّد حياة كلّ شخص.

الهدف - الغرض من العلاج النفسي الديناميكي

- الغرض من العلاج النفسي الديناميكي هو إعطاء معنى جديد لقصة حياة المريض، بدءًا من إعادة التقييم النقدي للأحداث الفردية. يختبر الفرد نفسه على أنه نشط وديناميكي في عملية تغييره، ويفهم الديناميكيات المرضية التي تحدّد الأعراض. يتجلى الغرض بدوره بالعلاقات الشخصية ويجعل العلاقة مع الآخرين لا تُرضي.

الهدف - الغرض من العلاج النفسي الديناميكي

- الطلبُ الذي يقدِّمه الشخصُ إلى المُعالِجِ هو طلبٌ عاطفيٌّ ويتضمنُ جوانبَ من الذاتِ والعلاقةِ مع البيئة. مهمةُ المُعالِجِ النفسي هي التحقيقُ في المعاني العاطفيةِ واللاواعيةِ التي يَنْسِبُها الشخصُ إلى الأحداثِ التي تُحيطُ به، وإلى المشاكلِ التي دَفَعَتْهُ إلى طلبِ الاستشارة. لذلك، يجبُ على المُعالِجِ النفسي ألاَّ يعيدَ اقتراحَ نفسِ الأساليبِ العلائقيةِ، الخاليةِ من الشروطِ والأحكامِ المسبقةِ، التي يختبرُها الشخصُ في علاقاتهِ المعتادة،

الهدف - الغرض من العلاج النفسي الديناميكي

- ولكن يجب أن يقدم للمريض علاقة جديدة، خالية من التكيف والتحيّزات. لذلك، عند تجربة علاقة مختلفة عن العلاقات السابقة، تصبح الأعراض أكثر وعيًا لدى الشخص. وبالتالي، يصبح اللاوعي واعيًا ويُمنح الشخص إمكانية اختيار حياة أكثر هدوءًا ووعيًا. هكذا يتم تحقيق الغرض العلاجي.

يشملُ العلاجُ النَّفْسِيُّ الديناميكي أربعةَ مجموعاتٍ نظريةٍ:

- **سيكولوجيا الأنا**، المشتقةُ من نظريةِ فرويد، والتي بموجبها يَصوِّرُ أنَّ العالمَ الداخليَّ النَّفْسِيَّ في صراعٍ بين **الحالات**، وهذا الصراعُ يسببُ الكَرْبَ. هنا، تلعبُ الدفاعاتُ التي تهدفُ إلى حماية الأنا من المطالبِ الغريزيةِ للهوية.

يشمل العلاج النفسي الديناميكي أربعة مجموعات نظرية:

- **نظرية العلاقات بين الكائنات**، التي نشأت من فكر ميلاني كلاين وفيربيرن ووينيكوت وبالينت. وفقًا لهذه النظرية، تظهر الدوافع في سياق علاقة ولا يمكن فصلها عنها أبدًا. وبالتالي، فإن الصراع اللاواعي ينشأ من الصدام بين أزواج متعارضة من الوحدات الداخلية لعلاقات الكائن. وبالتالي، تتشكل الذات السردية المتماسكة التي تُنتج منها المشاعر المختلفة.

يشمل العلاج النفسي الديناميكي أربعة مجموعات نظرية:

- يسعى **علم نفس الذات**، الذي أسَّسه Heinz Kohut هانس كوهوت، الذي يؤكِّد إثبات أنَّ جميع أشكال علم النفس المرضي تستند إلى عيوب موجودة في بنية الذات وأنَّ هذه ناتجة عن اضطرابات في العلاقات بين الذات والكائن، الذات التي تطوَّرت في مرحلة الطفولة. وفقًا لهذا النهج، تُسهِّل العلاقات الخارجية الحفاظ على تقدير وتماسك ذاتي.

يشمل العلاج النفسي الديناميكي أربعة مجموعات نظرية:

- النظريات بوست - مودرن أو ما بعدَ الحديثة ونظرية الارتباط العاطفي، التي تستندُ إلى أنَّ الحقيقةَ الموضوعيةَ يحتوي عليها المريضُ المدمجُ بثنائي «معالج - مريض»، اللذان يتبادلان وجهات النظر من وجهات نظرٍ مختلفة. علاوةً على ذلك، يصبحُ نوعُ الارتباطِ هو النظامُ التحفيزيُّ المركزيُّ في السنواتِ الأولى من الحياة، ويدفعُ الطفلَ للحفاظِ على القُربِ الجسديِّ من صورةِ الارتباطِ (الأم)؛ من أجلِ الحصولِ على الحماية والرعاية.



تاريخ

• العلاج الديناميكي ينصبُّ تركيزه الرئيسيُّ على إظهارِ محتوى اللا واعي
لنفسية المريض في محاولةٍ لتخفيفِ التوترِ النفسي. يستندُ العلاجُ النفسيُّ
الديناميكيُّ إلى العلاقة الشخصية بين المريض والمُعالِج أكثرَ من باقي أشكالِ
العلاجاتِ الأخرى.

• تمَّ طوِّرَ فيما بعد مفهومُ الديناميكية النفسية وطرقُ تطبيقها بشكلٍ أوسعٍ من قبل
كارل يونغ، ألفريد أدلر، أوتو رانك، وميلاني كلاين.

اللاوعي أو غير الواعي

- يتكون اللاوعي من الرغبات المكبوتة المنفية بعيدًا عن الوعي.
- حيث يمكنها أن تظهر من اللاوعي إلى الوعي، إمّا كأحلام أو كمضايقة وإزعاج نفسي.

اللاوعي أو غير الواعي

- ظهر مفهوم اللاوعي لأول مرة في كتابات ديكارت - Cartesio، ثم أتقنه لاحقًا لوك - Locke ولايبنيذ - Leibniz، وأعاد سيغموند فرويد تخصيص هذا البناء من خلال إضفاء الجوهر، وامتلكه وجعله أحد أبحار الزاوية في نظريته.

اللاوعي أو غير الواعي

- لقد اعتبر فرويد اللاوعي أحد المفاهيم الأساسية أو المفهوم المفتاح في نهج التحليل النفسي، جنبًا إلى جنب مع ما قبل الوعي والوعي. تُشكّل كل هذه المفاهيم الثلاثة ما يُعرّفه فرويد بأنه المسألة أو الموضوع الأول، وهي إحدى النظريات الرئيسية التي تدعم نهج التحليل النفسي من خلال تحديد هذه القوى، ما قبل الوعي، واللاوعي والوعي، التي تعمل داخلنا وخارجنا.

اللاوعي أو غير الواعي

- باختصار، هناك ثلاث مناطق متميزة مفصولة بقيود الرقابة والكبت (الإزالة أو تحييد أو إخفاء). لكن اللاوعي هو المنطقة ذات القيود الأقل، حيث إنّ الحياة النفسية في هذا الفضاء أقلّ محدوديةً من الحواجز الموجودة بدلاً من ذلك في الحالتين الأخريين.

اللاوعي أو غير الواعي

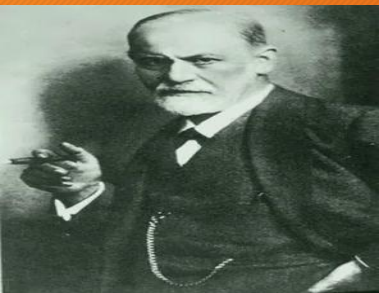
- في اللاوعي، على سبيل المثال، لا يوجد إنكار أو شك أو عدم يقين. كلُّ ما يُميّزُه هو نتيجة الرقابة التي تعملُ بين الواعي وما قبل الوعي. علاوةً على ذلك، فإنَّ مبادئ المنطق التي تُركِّزُ عليها الحياة اليومية لا تنتمي إلى اللاوعي، ولهذا السبب لا يوجد حتى بُعدٌ للزمان والمكان.

اللاوعي أو غير الواعي

- العمليات التي تُميّز عالم اللاوعي هي:
 - - الإزاحة، وهو إجراء يتم بموجبه في الأحلام استبدال تمثيل بآخر مشابه لغويًا.
 - - تكثيف، حيث يتم دمج وتوليف عناصر مختلفة في صورة واحدة، بعضها ظاهر والبعض الآخر كامن. حيث إنّ هذا الأخير يمثل صيرورة وعملية رمزية.

اللاوعي أو غير الوعي

- وبالتالي، فإنّ اللاوعي ينقلُ الرسائلَ والإشاراتِ والعواطفَ من خلالِ الجسدِ والسلوكِ والصوتِ والكتابةِ وطريقةِ الإيماءاتِ. يكونُ اللاوعي دائماً نشطاً ومتنبهاً. في الواقع، عندما ننامُ ندخلُ بحالةٍ يمكننا فيها التحدثُ بحرية، وما ندركُهُ على المستوى الواعي عندها هو حُلْمٌ، وهي كذلك أيضاً مليئةٌ بالرسائلِ والمعاني الخفيّةِ والرغباتِ والعواطفِ المكبوتة. في الواقع، عرّف فرويد الأحلامَ على أنّها إشباعٌ لا واعٍ لرغبةٍ مكبوتة.



الأفكارُ الأساسيةُ في النظريةِ النفسيةِ الديناميكية

• فرويد:

• اللاواعي - سلوكياتنا ومشاعرنا يتأثران بقوة بدوافعنا اللاواعية.

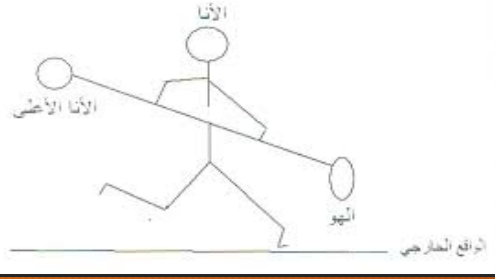
• العقلُ اللاواعي هو المصدرُ الأساسيُّ للسلوكِ البشري. وذلك مثل جبل الجليد، فالجزءُ الأكثرُ أهميةً في العقلِ هو الجزء الذي لا يمكنك رؤيته.

• يتكوّنُ العقلُ اللاواعي من العملياتِ العقليةِ التي يتعذرُ على الوعي الوصولُ إليها، ولكنها تؤثرُ على الأحكامِ والمشاعرِ والسلوكِ (ويلسون ، 2002).



الأفكار الأساسية في النظرية النفسية الديناميكية

- **تجاربنا السابقة** - تتأثر مشاعرنا ودوافعنا وقراراتنا بقوة بتجاربنا السابقة، والتي تم خزنها في اللاوعي وتنعكس على حياتنا الحالية.
- **مرحلة الطفولة** - سلوكياتنا ومشاعرنا متجذرة في تجارب طفولتنا.
- **تنص النظرية الديناميكية على أن الأحداث التي جرت في طفولتنا لها تأثير كبير على حياتنا البالغة، ولها تأثير أيضا على تشكيل شخصيتنا؛ فالأحداث التي تحدث في الطفولة تبقى في اللاوعي، وتسبب مشاكل نفسية طوال الحياة.**

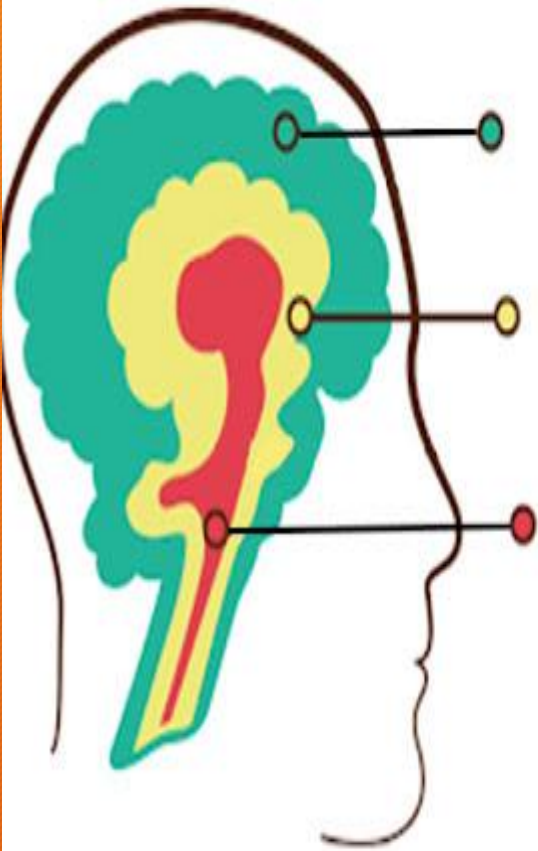


الأفكار الأساسية في النظرية النفسية الدينامية

• تتكون الشخصية البنائية من ثلاثة أجزاء: **الهو** ، **والأنا** ، **والأنا الأعلى** أو **العليا**

• «**الهو**» هو المكوّن البدائي والغريزي للشخصية. ويتكوّن من جميع المكونات الموروثة (أي البيولوجية) للشخصية الموجودة عند الولادة، بما في ذلك غريزة الجنس (**الحياة**) - **إيروس** (التي تحتوي على الرغبة الجنسية) ، وغريزة (**الموت**) **العدوانية** - **ثاناتوس**.

• يتطوّر «**الأنا**» من أجل التوسّط بين «**الهو**» غير الواقعي والعالم الحقيقي الخارجي؛ فهو عنصر صنع القرار في الشخصية.



المستوى الأعلى من الدماغ يوجد لدى البشر
مسؤول عن الأفكار وتمييزها عن العواطف،
الوعي الذاتي، اللغة، المنطق...

المستوى العاطفي من الدماغ يوجد لدى
الثدييات يتحكم بالعواطف، رابطة الأمومة،
التعلق، الذاكرة...

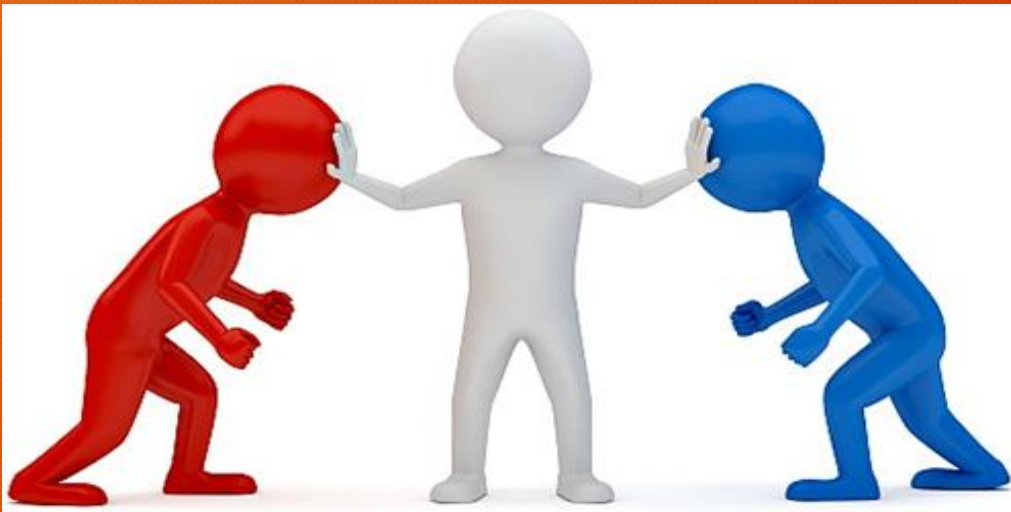
المستوى البدائي من الدماغ يوجد لدى
الزواحف مسؤول عن أساسيات البقاء؛
انعكاسات، جوع وعطش وجنس، التحكم
بالمهرمونات، التنفس ودقات القلب...



"أنا العليا"
قيم و مبادئ ودي

"أنا"
حكم و ضمير
بين الأنا العليا وال هو

"هو"
رغبات حيوانية
أموال و سلطه و جشع و لهو
و تحرر من كل القيم



الافتراضات الأساسية

• الأسباب الرئيسية للسلوك تنبُع من اللاوعي.

• الحتمية النفسية: كل السلوكيات لها أسباب.

• بعض الأجزاء المختلفة من العقل اللاواعي في صراع دائم "الهو والأنا الأعلى مع الأنا".

• سلوكنا ومشاعرنا كبالغين كذلك المشاكل النفسية متجذرة في تجارب طفولتنا.



العلاجُ النَّفْسيُّ الديناميكي

- يركز العلاجُ النفسيُّ الديناميكيُّ على حلِّ الصراعاتِ اللاواعيةِ والتي تُفضي للأعراض.
- التقنيات:



- التداوي الحرّ - التحليلُ النفسي
- تفسيرُ الأحلام - التحليلُ النفسي
- إدراكُ المقاومة
- الانتقالُ أو التحويل
- العملُ على الذكرياتِ المؤلمةِ والمسائلِ الصعبةِ
- بناءُ رابطةٍ علاجيةٍ قويةٍ.
- العلاقةُ العلاجيةُ هي وسيلةٌ أساسيةٌ لفهمِ الصعوباتِ العلائقيةِ التي عانى منها المريضُ في حياته والعملِ عليها.
- السلوكُ الإنسانيُّ قائمٌ على تفاعلِ الدوافعِ النفسيةِ والقوى الداخليةِ للشخص، ولا سيما اللاوعي، والهياكلِ المختلفةِ لشخصيةِ الإنسان.

العلاج النفسي الديناميكي

• برغم اختلاف نظريات العلاج النفسي الديناميكي إلا أنَّ لها قواسمَ مشتركة وتشملُ:

- أنَّها تأكِّدُ على أهمية ومركزية الصراعات الداخلية اللاواعية، وعلاقتها بالتطور.
- تعريف الدفاعات على أنَّها تطوُّرٌ في البنية النفسية الداخلية من أجل تفادي النتائج غير السارة للصراع.
- الإيمان بأنَّ المرض النفسي يتطورُ بالأخص من تجارب الطفولة المبكرة.
- رؤية مفادها أنَّ التمثيل الداخلي للتجارب يُنظَّم حول العلاقات بين الشخصية.

العلاج النفسي الديناميكي

- القناعة بأن قضايا الحياة وديناميكياتها ستتبدل من جديد في سياق العلاقة بين المُعالج والمريض كانتقال وانتقالٍ مقابل.
- استخدام التداعي الحرّ كطريقة رئيسية لاستكشاف الصراعات والمشاكل الداخلية.
- التركيز على تفسيرات الانتقال وآليات الدفاع والأعراض الحالية.
- الثقة بالاستبصار بصفاتها ذات أهمية كبيرة في نجاح العلاج.

شُكْرًا

بِالتَّوْفِيقِ