

المحاضرة الأولى

مفاهيم وتعريف

1- الهو:

يرى فرويد أن الهو هو الجزء الأساسي الذي ينشأ عنه فيما بعد الأنا والأنا الأعلى، ويتضمن الهو جزئين

- جزء فطري: الغرائز الموروثة التي تمد الشخصية بالطاقة بما فيها الأنا والأنا الأعلى.
- جزء مكتسب: وهي العمليات العقلية المكبوتة التي منعها الأنا (الشعور) من الظهور. ويعمل الهو وفق مبدأ اللذة وتجنب الألم، ولا يراعي المنطق والأخلاق والواقع، وهو لا شعوري كلية.

2- الأنا:

الأنا كما وصفها فرويد هي شخصية المرء في أكثر حالاتها اعتدالاً بين الهو والأنا العليا، حيث تقبل بعض التصرفات من هذا وذاك، وتربطها بقيم المجتمع وقواعده، حيث من الممكن للأنا ان تقوم بإشباع بعض الغرائز التي تطلبها الهو ولكن في صورة متحضرة يتقبلها المجتمع ولا ترفضها الأنا العليا.

مثال: عندما يشعر شخص بالجوع، فان ما تفرضه عليه غريزة البقاء (الهو) هو أن يأكل حتى لو كان الطعام نيباً أو برياً، بينما ترفض قيم المجتمع والأخلاق (الأنا العليا) مثل هذا التصرف، بينما تقبل الأنا إشباع تلك الحاجة ولكن بطريقة متحضرة فيكون الأكل نظيفاً ومطهراً ومعد للاستهلاك الآدمي ولا يؤثر على صحة الفرد أو يؤدي المتعاملين مع من يشبع تلك الحاجة. يعمل الأنا كوسيط بين الهو والعالم الخارجي فيتحكم في إشباع مطالب الهو وفقاً للواقع والظروف الاجتماعية. وهو يعمل وفق مبدأ الواقع. ويمثل الأنا الإدراك والتفكير والحكمة والملائمة العقلية. ويشرف الأنا على النشاط الإرادي للفرد. ويعتبر الأنا مركز الشعور إلا أن كثيراً من عملياته توجد في ما قبل الشعور، وتظهر للشعور إذا اقتضى التفكير ذلك. ويوازن الأنا بين رغبات الهو والمعارضة من الأنا الأعلى والعالم الخارجي، وإذا فشل في ذلك أصابه القلق ولجأ إلى تخفيفه عن طريق الحيل الدفاعية

3- الأنا الأعلى:

الأنا العليا كما وصفها فرويد هي شخصية المرء في صورتها الأكثر تحفظاً وعقلانية، حيث لا تتحكم في أفعاله سوى القيم الأخلاقية والمجتمعية والمبادئ، مع البعد الكامل عن جميع الأفعال الشهوانية أو الغرائزية يمثل الأنا الأعلى الضمير، وهو يتكون مما يتعلمه الطفل من والديه ومدرسته والمجتمع من معايير أخلاقية. والأنا الأعلى مثالي وليس واقعي، ويتجه للكمال لا إلى اللذة – أي أنه يعارض الهو والأنا. إذا استطاع الأنا أن يوازن بين الهو والأنا الأعلى والواقع عاش الفرد متوافقاً، أما إذا تغلب الهو أو الأنا الأعلى على الشخصية

أدى ذلك إلى اضطرابها. أنظمة الشخصية ليست مستقلة عن بعضها، ويمكن وصف الهو بأنه الجانب البيولوجي للشخصية، وأنا بالجانب السيكولوجي للشخصية، وأنا الأعلى بالجانب السسيولوجي للشخصية

4- تعريف العقدة النفسية:

تعرف العقدة النفسية بأنها فكرة أو مجموعة من الأفكار المترابطة والتي يكبتها الانسان جزئياً أو كلياً ، و تكون هذه الأفكار مترابطة بانفعال معين ، كما أنها تكون في صراع مع مجموعة من الأفكار الأخرى المقبولة من جانب الفرد، و توصف بكونها استعداد لاشعوري لاينتبه الفرد إلى وجودها ولا يعرف منشأها أو أصلها ويكون كل مايشعر به هو آثار هذه العقدة في سلوكه وشعوره وجسمه، ومن هذه الآثار القلق الذي يغشاه أو الشكوك التي تنتابه واضطرابات جسمية نفسية المنشأ والأشخاص الذين يشعرون بوجود عقدة ما لديهم فذلك نتيجة لما يقوله الناس عنهم.

4-1 عقدة أوديب :

عقدة أوديب هي عبارة عن التحليل الذي توصل إليه الطبيب النمساوي سيجموند فرويد، حيث استوحاه من الأسطورة الإغريقية المشهورة التي يُطلق عليها " أوديب "، وهي عقدة نفسية تُصيب الذكر الذي يتعلق بأمه ويرتبط بها إلى درجة تجعله يكره والده لأنه يشاركه والدته، مما يؤدي ذلك الأمر إلى الحقد عليه ومحاولة إبعاده عنها، وهي عقدة تقابل عقدة إليكترا التي تنشأ عند الأنثى بسبب حب الأب إلى درجة كبيرة، وتشير عقدة أوديب في التحاليل النفسية إلى مجموعة من المشاعر المكبوتة عند الطفل.

4-2 عقدة الكترا:

إلكترا تاريخياً، أو من خلال الأسطورة اليونانية، هي ابنة ملك الإغريق "أغمانون". وقد اشتهرت بقيامها بتحريض أخيها "أوريستيس" على قتل أمها "كليتمنسترا"، بعدما اتهمت بالمشاركة في قتل أبيها. يضاف إلى ذلك كلاً السبب الأهم وهو حبها السابق والشديد لأبيها وتعلقها به ورفضها في أن تشاركها فيه أي امرأة غيرها، حتى ولو كانت هذه المرأة هي أمها، لذلك أطلق علماء النفس هذا الاسم على إحدى العقد النفسية التي تعاني منها البنت في فترة المراهقة، وما ينتج عنها ليغطي المراحل القادمة. وبهذا المعنى فالكترا هي النسخة المؤنثة لما يُسمّى "عقدة أوديب". وعلى الرغم من أن فرويد هو من ابتكرها، إلا أن يونغ هو من أطلق التسمية الحالية على العقدة التي كان يُسمّيها فرويد "عقدة أوديب المؤنثة".

5- **التداعي الحر : association free** 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 الاشمئزاز.

6- **اللاوعي : unconscious the** يعتبر اللاوعي حجر الأساس في نظرية فرويد . في هذا الجزء من الجهاز النفسي يتم كبت الأفكار والمشاعر والمواقف والغرائز. بمعنى آخر فان الأنا تقوم بإرسال هذه الأفكار من الوعي إلى اللاوعي معتقدة أنها

تخلصت منها و نسيتها . لكن حسب فرويد الشيء ينسى وإنما يكبت في اللاوعي ليعود للظهور فيما بعد إما بشكل اضطراب نفسي أو في الأحلام والكوابيس أو في زالت اللسان.

7- **الأحلام**: تتكون من المواقف والأفكار التي تحدث في حياتنا اليومية . بمعنى أن ما عشناه خلال حياتنا يعود إلينا في الأحلام كما أنها قد تعكس أمنيات يرغب الإنسان في تحقيقها.

8- **آليات الدفاع : mechanisms defense** سادسا هي وسائل أو آليات أو أساليب تستخدمها الأنا بشكل واعي أو اللاوعي (سبق وقلنا أن الأنا موجودة في الوعي واللاوعي) كي تنكر أو تشوه أو تتلاعب بالواقع من أجل الدفاع عن نفسها وبالتالي الدفاع عن الإنسان من مشاعر القلق , ومن الدوافع impulses المزعجة وغير المقبولة من بينها:

8-1- **التحويل : conversion** التعبير عن نزاع نفسي داخلي بعرض جسدي كالعمى والصمم والخرس والشلل . أكثر ما يحدث التحويل في الشخصيات الهستيرية.

8-2- **الإسقاط : projection** وهي مشتركة بين المرضية وغير الناضجة . 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.

8-3- **الإنكار : denial** رفض لقبول الواقع الخارجي ألن فيه أحداث مؤلمة أو مهددة أو مقلقة لا يستطيع الشخص تحملها.

8-4- **الإزاحة : displacement** إعادة توجيه الدوافع العدوانية والغاضبة من الهدف الرئيسي إلى هدف آخر أكثر أمانا و أقل تهديدا.

8-5- **التفارق أو الانشقاق : dissociation** 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 والشروذ الانشقاقي و النسيان الانشقاقي.

8-6- **التبرير : rationalization** إقناع النفس أن كل ما حدث هو شيء جيد وهو ما كان يريده الشخص.

8-7- **التكوين العكسي : formation reaction** ويعني التصرف بعكس ما يطالب به اللاوعي ويكون هذا التصرف مبالغ فيه وزائد عن الحد . مثال: زوجة معجبة برجل وتشعر بالذنب من هذه العاطفة , تقوم بزيادة إظهار حبها لزوجها والمبالغة في ذلك.

8-8- **النكوص : regression** رجوع لمرحلة مبكرة من التطور النفسي أو الجسدي بدل مواجهة الموقف بشكل مناسب لعمره ألن تلك المرحلة تعتبر أكثر أمانا وأقل مطالبة بمواجهة مواقف الحياة.

8-9- **الكبت : repression** وتعتبر هذه الوسيلة أهم وسائل الدفاع وحجر الأساس لمعظم الوسائل الأخرى.

10-8-الإبطال : **undoing** محاولة لتغيير ما حدث بفعل العكس تماما . مثال : شخص
تم تشخيص سرطان رئة له وبمراحل متأخرة , يقوم بإيقاف التدخين وممارسة
الرياضة وتغيير نمط حياته.