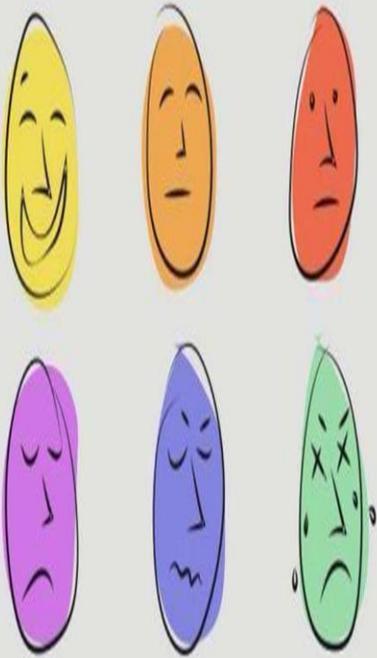


# التقنيات التحليلية النفسية

بودودة نجم الدين  
قسم علم النفس  
جامعة 8 ماي 1945

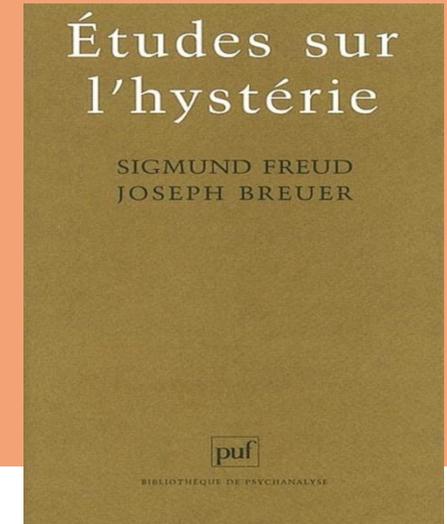
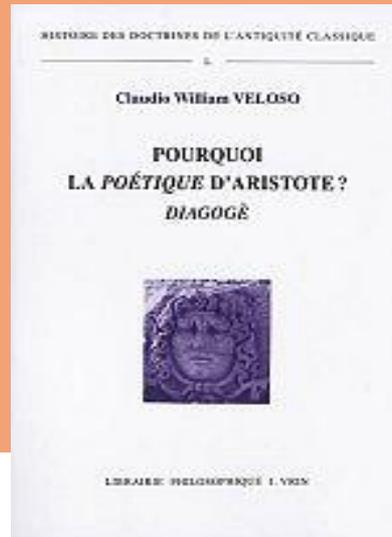
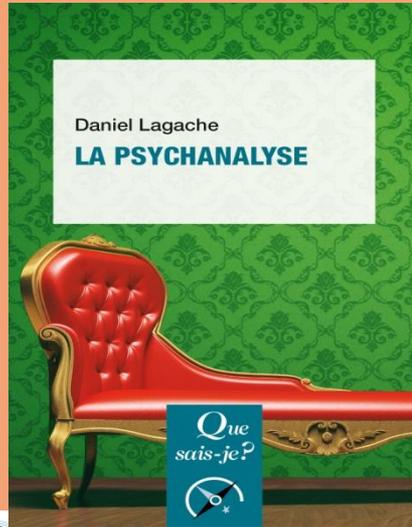
# التفريغ الانفعالي

- ▶ التنفيس أو التفريغ الانفعالي هو أسلوب علاجي يهدف إلى تحرير وإظهار مشاعر الشخص المكبوتة.
- ▶ تعتمد هذه التقنية على فكرة أن التعبير عن المشاعر المكبوتة أو إظهارها خارجيًا يمكن أن يؤدي إلى راحة عاطفية وتحسين الصحة النفسية.
- ▶ يمكن أن يحدث هذا الإطلاق العاطفي من خلال وسائل مختلفة، مثل التعبير اللفظي عن المشاعر، أو العلاج بالفن، أو الكتابة، أو غيرها من أشكال التعبير الإبداعي.



# لماذا التنفيس في العلاج التحليلي

الفكرة وراء التنفيس هي أن التعرف على المشاعر الصعبة والتعبير عنها والعمل من خلالها يمكن أن يعزز العلاج و الشفاء العاطفي، حيث يساعد الشخص على فهم مشاعره الخاصة والتعامل معها بشكل أفضل.



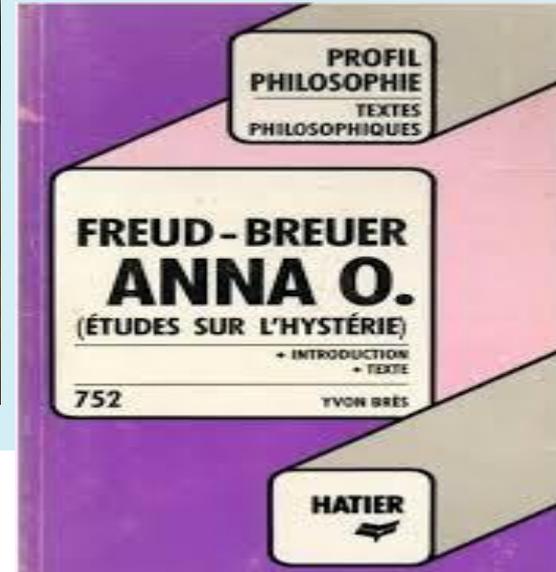
# تاريخ التفريغ الانفعالي

▶ تقنية التنفيس لها جذور قديمة تعود إلى اليونان القديمة، حيث ارتبطت بالمأساة. وقد طور الفيلسوف اليوناني أرسطو هذا المفهوم في سياق المسرح التراجيدي، مشيرًا إلى أن المتفرجين يمكنهم تطهير وتنقية عواطفهم من خلال حضور العروض الدرامية المكثفة.



# تاريخ التفريغ الانفعالي في التحليل النفسي

▶ تم دمج التنفيس في التحليل النفسي من قبل سيغموند فرويد، بمساعدة كبيرة من جوزيف بروير، الذي لعب دورًا حاسمًا في تطوره الأولي في التنويم المغناطيسي. ثم تم تصور التنفيس كطريقة علاجية لعلاج الأعراض العصابية، وخاصة الهستيريا.



# التنفيس على الأريكة الفرويدية

▶ قدم فرويد مفهوم الأريكة في التحليل النفسي، وخلق مساحة حيث يمكن للمرضى التحدث بحرية عن أفكارهم ومشاعرهم وذكرياتهم دون خوف من الحكم. كان التنفيس اللفظي في قلب هذه الطريقة، مما يسمح للمرضى بإعادة النظر والتعبير عن المشاعر المكبوتة والذكريات المؤلمة أو التخيلات اللاواعية.



# كيف يستثمر التنفيس الانفعالي

تم إدخال التنفيس في أعمال التحليل النفسي عبر مفهوم الجهاز النفسي، الذي يجب أن يعيد الاتصال بالصدمة المؤلمة الأصلية بأكثر قدر ممكن من الشدة بحيث يتم إعادتها إلى حالة النشوء، ثم ترجمتها لفظيًا. بالنسبة لفرويد، التنفيس لا ينفصل عن صياغة الكلمات فالتعبير عن المشعري حدها مباشرة في الزمن: فهناك "قبل" و"بعد" ما يمثل بداية الترميز في المحرك الحسي و العاطفي. وحتى لو لم يتم تبادل الكلمات في العلاج، فإن هذا التعبير يعد أيضًا شكلاً من أشكال التنشئة الاجتماعية.



Cliniques actuelles -  
Peinture, sculpture, théâtre, chant, littérature

Sous la direction de  
Patricia Attigui

Préface d'Anne Brun



de boeck



Anne Brun

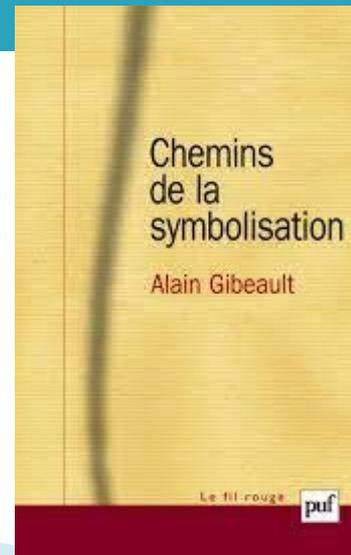
René Roussillon

G. Bonnet R. Perron

L. Brunet M. Ravit

C. Dejours M. Viñar

DUNOD



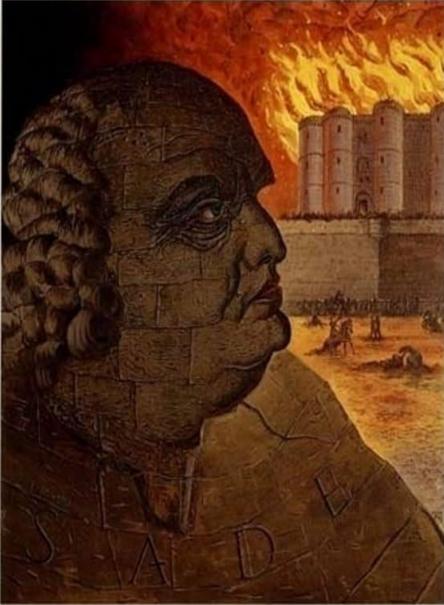
Les Cahiers de médiologie 1

La Querelle  
du spectacle



# جاك لاكان و التنفيس الانفعالي

JACQUES LACAN  
LE SÉMINAIRE livre VII



L'éthique  
de la psychanalyse

Seuil

► يرى لاكان أن المأساة هي أصل التجربة، كما يتضح من مفهوم التنفيس الانفعالي، فالتقارب بين التجربة التحليلية في العلاج والشعر الدرامي له ما يبرره جزئيًا من خلال العودة إلى معنى الفعل، والذي يركز على تطهير الخيال عبر صورة.

► فمن شأن التنفيس المسرحي أن يسمح للعميل بمواجهة رغبته المنحرفة في شكل مسرحي أو على الأقل المخاطرة بتعريض نفسه لها.

# حدود التنفيس الانفعالي

- ▶ للتنفيس حدود، لأنه لا يمكن أن يشفى من الصدمة دفعة واحدة حتى لو تكررت لعدة مرات، كما أنه لا يمكن أن يشفى المريض من صدمة خطيرة تنظمت حولها الشخصية.
- ▶ حيث أدمجه بعد ذلك فرويد في الجانب الاخلاقي للتحليل النفسي.

