

العلاج التحليلي بالاسترخاء

بودودة نجم الدين
قسم علم النفس
جامعة 8 ماي 1945

مقدمة

Monique DECHAUD-FERBUS

**La psychothérapie
psychanalytique corporelle**

L'inalanalysable en psychanalyse

Le divan par devant

Espace théorique

L'Harmattan

العلاج التحليلي بالاسترخاء هو عملية تمر من البداية ببعدين يمكن اشتباكهما:

يعتمد أحدهما على الواقع المادي الجسدي، والآخر مجازي (رمزي) يمكن أن يستند إلى الخيال والأحلام ما يسمح بفتح المجال لظهور شيء آخر في العلاقة.

في بعض الأحيان تبدأ عملية التغيير على الفور: الشخص مستعد لبناء نوع من التحالف النفسي البدائي في هذا الوضع. في حين أن العملية في بعض الأحيان تكشف عن مقاومة كبيرة لطالب المساعدة، وهذا لا يعني أن العمل لا يمكن القيام به في المستقبل.

الخوف من العلاقة بين الارتداد النفسي للإطار والخوف من بناء العلاقة هي عناصر مهمة لأنها تجعل أحياناً الالتزام النفسي صعباً ولكن ليس مستحيلاً.

لمحة تاريخية عن العلاج

على الرغم من أن جذور الاسترخاء التحليلي يعود إلى بدايات التحليل النفسي، إلا أنه تم إضفاء الطابع الرسمي عليه وتطويره بمرور الوقت من قبل ممارسين مختلفين.

أدرك سيغموند فرويد، أهمية العلاقة بين الجسد والعقل ولكنه بقا مشككًا في استخدام تقنيات الاسترخاء في التحليل النفسي. كان فيلهلم رايش من أوائل من استكشفوا الجانب الجسدي للتحليل النفسي، حيث أدخل تقنيات جسدية في ممارسته، وشدد على التخلص من التوترات الجسدية لتعزيز الرفاهية العاطفية.

في الأربعينيات، طور كل من فرانز ألكسندر وتوماس فرينش، "الاسترخاء العميق" كوسيلة لتقليل القلق.

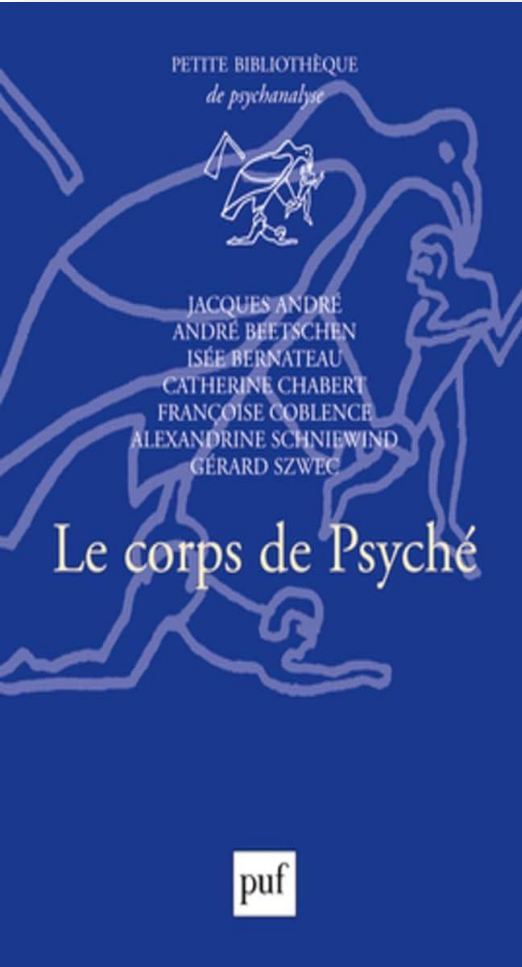
على مر العقود، واصل الممارسون دمج عناصر الاسترخاء في مناهج التحليل النفسي الخاصة بهم.



مراحل عملية الاسترخاء

- ▶ من المهم الأخذ بعين الاعتبار أن المعالج يمكنه المرور بعدة مراحل في عملية الاسترخاء:
- ▶ **الأولة** هي الوقت الذي يحدث فيه التحويل، وهو وقت يمر به العميل حتى يستطيع أن يستحوذ بطريقته الخاصة على الإطار، في هذه العملية يسمح ببناء الرابط الذي يمر في العلاج الفردي من خلال علاقة قد تكون عنيفة.
- ▶ في المجموعة العميل يستطيع أن يستخدم موضوع المجموعة (التحالفات النفسية، الدفاعات والاشعور الجماعي).
- ▶ هذا الوقت الخاص بالنسبة للمعالج و طالب المساعدة يصبح محتوى ذلك الإطار الذي سيتم فيه بناء أو عدم بناء مساحة للعب في المعنى ويننيچوتتيان Winnicottien
- ▶ مايسمح بتركيب فضاء انتقالي وجذاني للتعبير المريح وللبناء الوجداني.

مراحل عملية الاسترخاء



▶ الخطوة الثانية هي عمل عميق الأبعاد و تحليلي محض، من خلاله يقبل طالب المساعدة فكرة عدم التحكم و هي تجربة نفسية صعبة و مهمة لأنها تتطلب نوع من النكوص النفسي و الشفافية النفسية تنجم جراء الاسترخاء

▶ اكتشاف الجسد و استبصاره نفسيا، يسمح للعمل بأن يستخرج أو يترك أشياء غير متوقعة تأتي من ذاتها بدون استخدام القوة.

▶ يؤدي هذا أحيانا إلى بناء جسور كاملة من التاريخ الذاتي يمكن عبرها معرفة ما يحدث ، والتوصل باستخدام لغة جديدة الى إعادة صياغتها بطريقة أخرى ، أو جديدة تمامًا.

▶ هذا هو الاكتشاف المفاجئ الذي يسمح بظهوره العملية التحليلية.

مراحل عملية الاسترخاء

- ▶ تتيح المرحلة الثالثة من الاسترخاء لطالب المساعدة .
- ▶ تطوير خبراته الشخصية ، والتفكير في استجوابها.
- ▶ أخيرا العملية العلاجية تتيح، لطالب المساعدة التنقل إلى وقت حصري من التكامل والنضج الذي يفتح الطريق إلى نهج علاجي آخر يمكن أن يكون جماعي أو أسري أو مابين الزوجين.

العمل_العلاجي

- ▶ يعتبر النكوص النفسي احد اهم الميكانيزمات التي يستخدمها المعالج في العملية العلاجية، لكنه يمكن أن يكشف عن صعوبة العمل الفردي.
- ▶ يجب أن يكون لدى المعالج مرونة من خلال دمج المريض في عملية علاجية جماعية في البداية أو العكس.
- ▶ النهج العلاجي الذي يهدف إلى الوصول إلى اطار نفسي يفترض أن النكوص يتم تفصيله في إطار مبني بشكل جيد وأنه يمكن من خلال هذا الوقت المشترك التوصل الى تقدم حقيقي.

مستويات العلاج بالاسترخاء

▶ يتم بناء هذا النهج عبر عدة مستويات في علاج الاسترخاء:

▶ 1- النكوص الموضعي *régression Topique*: المرور من القطب الجسدي الحركي إلى القطب الإدراكي .

▶ 2- النكوص الرسمي *Régression formelle*: الانتقال إلى صيغ التمثيل البدائية.

▶ 3 - النكوص الزمني *Régression temporelle*: المرور إلى أوقات ماضية من التاريخ النفسي.

▶ André, J. (2007). Encore. La régression ignore le temps. *Annuel de l'APF*, 2007,

113-125. <https://doi.org/10.3917/apf.071.0113>

إطار العلاج بالاسترخاء

- ▶ إن المريض في وضعية الاسترخاء لا يتحرك، وهو مستلقٍ، وخاضعٌ لنضرة الآخر، لكلامه وأحياناً يتأثر به خاصةً عندما يكون عملاً جماعياً.
- ▶ دفاعاته الأكثر شيوعاً تصبح صعبة الاستخدام في هذه الحالة الخاصة.
- ▶ العملية ذاتها تثير مجموع أحاسيس، وتؤثر على التجارب الأولى وعلاقات الفرد مع حياته : تجارب قد تكون عدوانية للغاية مثل الخوف أو الشعور بالتجزؤ هذا يتطلب من المعالج القدرة على أن يستوعب عبر عملية الاحتواء تلك الخبرات. لأنه يوجد في موقع قريب من وظيفة الأم التي تسمح بخروج تلك التجارب والتكلم عنها.
- ▶ هذا ما تشير اليه فكرة الهولدينغ و الهندينغ التي يركز عليها فنيكوت في شرحه للعلاقات الأولية والتي تعتبر عند الكثير صميم العملية العلاجية لأنها تسمح للعميل بالاندماج في الاطار و بناء علاقة ثقة ما يرغب المعالج على التكيف و متطلبات العميل التي قد تتطور.

هدف العلاج بالاسترخاء

- ▶ تسمح العملية الوجدانية للشخص الذي يستخدم تجربة الاسترخاء التعبير عن بعض الأشياء المحددة في تاريخه و الخاصة بتصوراته الجسدية .
- ▶ لا يهدف الاسترخاء التحليلي النفسي إلى تفريغ النزوات، ولا الاسترخاء للاسترخاء أو الإصلاح .
- ▶ يتم وضع عملية الاسترخاء الجسدي والنفسي في متناول العميل و تحت تصرفه وذلك حتى يستطيع أن يدعم تفكيره بهدف الحشد والانفتاح.