يُشجع المريض على التعبير بحرية دون حجب الأفكار أو التحفظات، هذه العملية تسمح للأفكار والمشاعر اللاوعية بالظهور بشكل طبيعي، مما يساعد على كشف وفهم الأمور التي قد تكون مخفية عن الوعي.مثال توضيحي : المريض يُطلب منه التعبير عن أول شيء يأتي في ذهنه عند سماع كلمة معينة، وهذا الاستجابة الفورية قد تكون مفتاحا لكشف أفكار أو مشاعر لم يكن الشخص يعرف وجودها. الانغماس في الذات : (Introspection)يُعنى هذا المفهوم بالتركيز العميق على الذات والانغماس في عوالم الأفكار والعواطف الداخلية. تحاول هذه العملية فهم العوامل اللاوعية التي تؤثر على السلوك والتصرفات.مثال توضيحي : الشخص يقوم بالتفكير العميق في تجارب حياته ويحاول فهم الأفكاروالمشاعر التي قد تكون تحت سطح الوعي وتؤثر على سلوكه.)Early Relationships(:4 الانغماس في العلاقات الأوليةنظرية فرويد تؤكد على أهمية العلاقات الأولية مع الوالدين في بناء الشخصية، وكيفية تأثير هذه العلاقات على تطوير اللاوعي وتشكيل السلوك فيما بعد.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي