

# پروچسکا



یکی از مشهورترین کتب روان درمانی متعلق به جیمز پروچسکا میباشد : نظریه های روان درمانی

این ترم این کتاب را مرجع درسی دانشجویانم در مقطع ارشد روانشناسی معرفی کردم و سر درس یکی از مثالهای جالب این زن و شوهر روان درمانگر به ذهنم آمد :

روزی نشستیم با همسر که یک بازی ذهنی انجام دهیم

بنا شد من حدس بزنم از بین اطرافیانمان ، سه مرد جذاب به سلیقه زنم چه کسانی هستند و او نیز به همین منوال حدس بزند که سه زن جذاب به سلیقه من چه کسانی میباشند

وقتی حدسیاتمان را بر اساس شناختهایمان نوشتیم و به هم نشان دادیم اتفاق جالبی افتاد ! هیچ یک از سه مردی که من انتخاب کرده بودم تو لیست خانومم نبود ولی در عوض او به من چیزی بزرگ یاد داد. او بهم من گفت سه مردی که برای من حدس زدی ، زنهایشون برای خودت به ترتیب جذابند و در واقع تو سه نفر جذاب ذهنی خودت را نمیبینی ( انکار میکنی ) ولی با فرافکنی و نسبت دادن جذابیت شوهرهایشون برای من ، انرژی روانی ات را زندگی میکنی !

---

به این میگن فرافکنی ، به این میگن مواجهه با سایه های شخصیت