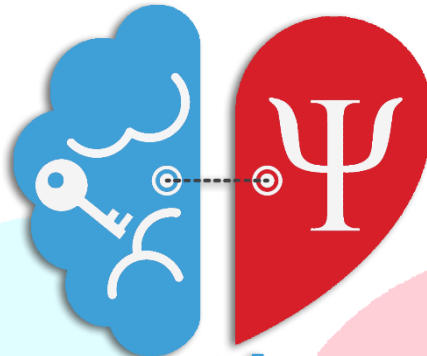
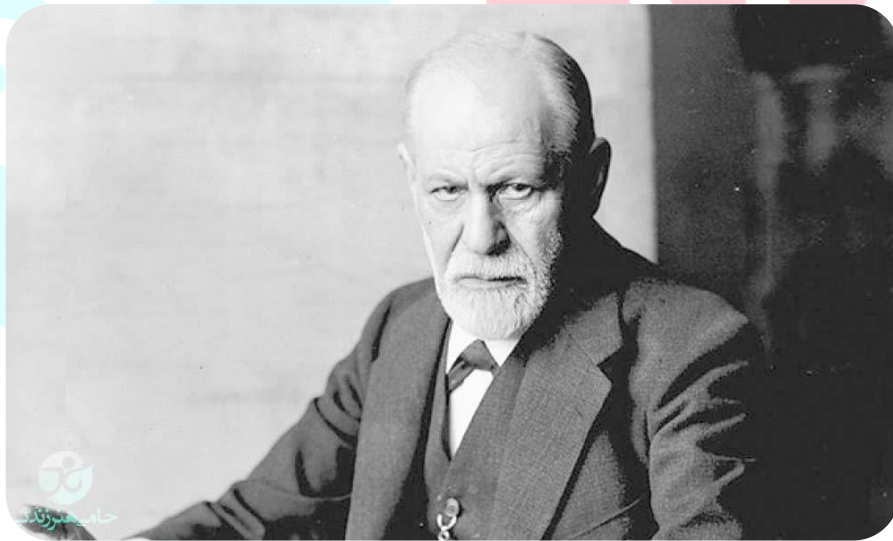


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



روان نو
RAVANN.IR

نظریه شخصیت و روانکاوری فروید



RAVANN.IR

www.RavanN.IR

فهرست مطالب

۴	نظریه شخصیت فروید.....
۵	مقاله آغازگر زیگموند فروید.....
۵	یک نظریه جامع.....
۵	روانکاوی.....
۶	مفاهیم اساسی.....
۶	غرایز، تعادل حیاتی و لذت جویی.....
۶	الگوی هیدرودینامیک (زیست مایه).....
۶	لیبیدو و اهمیت جنس.....
۷	رشد روانی - جنسی.....
۷	مناطق شهوتزا.....
۸	مراحل رشد.....
۸	تعارض های ادیپ والکترا.....
۹	همانند سازی.....
۱۰	تشبیه.....
۱۰	سطوح هشپاری.....
۱۱	انگیزه های ناهشیار.....
۱۱	ساختار شخصیت.....
۱۱	نهاد، خود و فراخود.....
۱۲	نهاد.....
۱۲	اصل لذت.....
۱۳	تمایز خود.....
۱۳	اصل واقعیت (خود).....
۱۴	شکل گیری فراخود.....
۱۴	فراخود.....
۱۵	بخشی از فراخود هشپارانه است.....
۱۵	احساس گناه، غرور و خود ایده آل.....
۱۶	یک توازن حساس.....
۱۶	خطرات ناشی از هم پاشیدگی.....

۱۶.....	اضطراب و مکانیزم های دفاعی.....
۱۶.....	اضطراب.....
۱۶.....	مکانیزم های دفاعی.....
۱۷.....	سرکوبی.....
۱۸.....	فرافکنی.....
۱۸.....	واکنش وارونه.....
۱۹.....	والایش.....
۱۹.....	انکار.....
۲۰.....	دلیل تراشی.....
۲۰.....	جابه جایی.....
۲۱.....	برگشت.....
۲۲.....	آسیب شناسی روانی.....
۲۲.....	دو نوع منبع.....
۲۴.....	روانکاوی.....
۲۴.....	بیماران و آزمودنیها.....
۲۴.....	اساس روش روانکاوی.....
۲۵.....	مشخصه های اصلی.....
۲۵.....	تداعی آزاد.....
۲۵.....	تعبیر و تفسیر.....
۲۶.....	انتقال.....
۲۶.....	مقاومت.....
۲۶.....	بینش.....
۲۷.....	چشم اندازی به نظریه روانکاوی.....
۲۷.....	نکات مثبت و منفی نظریه روانکاوی.....

RAVANN.IR

نظریه شخصیت فروید

نظریه روانکاوی^۱ زیگموند فروید^۲ یک دیدگاه جامع و فراگیر است که تمام جنبه های مختلف شخصیت را از زمان پیدایش تا درمان اختلالات شخصیت شامل می شود. این نظریه رشد کودک را طی گذر از مراحل که هر کدام از آنها روی یکی از اندام های مختلف بدن تکیه دارد، تفسیر می کند. در طی دوره ای که در آن کودک با والد همجنس خود رقابت دارد قسمت اعظم شخصیتش شکل می گیرد.

شخصیت از سه سطح آگاهی^۳ تشکیل شده است و به سه قسمت تقسیم می شود: نهاد^۴، خود^۵ و فراخود^۶ (نهاد، من و من برتر)، که هر کدام از این قسمتها وظایف متفاوتی دارند. خود وظیفه مدیریت سیستم را به عهده دارد، یعنی، بدین ترتیب که به وسیله مکانیزم های^۷، متعددی می تواند در برابر اضطراب که نشانگر تهدیدهای نامتعادل و ناهماهنگی بین این سه جزء شخصیت و دنیای خارج است، دفاع کند.

اختلالات^۸ روانی زمانی ظاهر می شوند که خود نتواند به مسئولیت هایش عمل کند، به عبارت دیگر، نتواند بین سه جزء شخصیت تعادلی ایجاد کند. فروید این اختلالات روانی را با روانکاوی درمان می کرد. روانکاوی، یعنی، صحبت آزادانه بیمار درباره هر چیزی که به ذهنش خطور می کند و از این طریق درمانگر^۹ می تواند با فراخواندن تعارضهای مزاحم از سطح ناهشیار به سطح آگاهی و هشیاری به بیمار کمک کند. نظریه روانکاوی، ضعفها و توانایی هایی را داراست. از جمله نقاط ضعف این نظریه این واقعیت است که از زمانی که فروید نظریه خودش را ارائه داده تقریباً صد سال می گذرد.

¹ psychoanalysis theory

² sigmund freud

³ consciousness

⁴ Id

⁵ ego

⁶ superego

⁷ mechanisms

⁸ disorders

⁹ therapist

مقاله آغازگر زیگموند فروید

یک نظریه جامع

ما بررسی خود را در مورد مفهوم سازی^{۱۰} از شخصیت، با نگاهی به کار زیگموند فروید (۱۸۵۶-۱۹۳۹) کسی که نظریه روانکاوی منبع جامع مطالعه شخصیت بوده و هست، آغاز می کنیم. نظریه روانکاوی فروید شامل رشد، ساختار و عملکرد شخصیت هم در افراد طبیعی و هم در افراد غیرطبیعی است. ما فرصتی خواهیم داشت که نگاهی انتقاد آمیز به کار فروید بیندازیم، ولی در ضمن نمی توان منکر عظمت موفقیت های فروید شد. رساله فروید نگرش ما را نسبت به طبیعت انسان و حتی به خود فرهنگ غربی تغییر داد. رمانها، نمایشها، فیلمها، نظامهای تعلیم و تربیت، تحلیل های تاریخی، بیوگرافی ها، سیستم های تبلیغاتی، نحوه صحبت کردن با دیگران، شیوه تربیت فرزندان و حتی درمان اختلالات بیماران روانی که چه تایید بکنیم و/ یا تایید نکنیم، با این حال، در تمام زمینه های مذکور، تمام و کمال، نشان خارق العاده بودن مغز زیگموند فروید را می توان مشاهده کرد.

کوپرنیک^{۱۱}، داروین^{۱۲}، مارکس^{۱۳} و اینشتاین^{۱۴}، همگی مانند فروید انقلابی عظیم در شیوه تفکر ما در مورد جهان و خودمان به وجود آوردند.

روانکاوی

فروید تحصیلات خود را در پزشکی با تخصص عصب شناسی^{۱۵} به پایان رسانده بود. چارچوبی که فروید نظریه خود را در آن به وجود آورده، طبابتش بود، یعنی، مردان و زنان بی شماری با مشکلاتی به نام اختلالات عصبی^{۱۶} برای درمان به او مراجعه می کردند. زمانی که فروید این بیماران را درمان می کرد به تدریج روانکاوی

¹⁰ conceptualization

¹¹ Copernicus

¹² darwin

¹³ Marx

¹⁴ Einstein

¹⁵ neurology

¹⁶ nervous disorders

را توسعه داد. روشی که هم به عنوان شیوه معالجه بیماران و هم به عنوان تکنیکی جهت مطالعه شخصیت از آن استفاده کرد.

مفاهیم اساسی^{۱۷}

غرایز^{۱۸}، تعادل حیاتی^{۱۹} و لذت جویی^{۲۰}

زمینه تجربی فروید در طب بدیهی و روشن است. فروید انسان را به صورت یک ارگانیسم^{۲۱} بیولوژیکی می داند که دارای نیازهای اولیه جهت ادامه زندگی و بقای نوع است. این نیازها، اغلب غرایز نامیده می شوند. و همین غرایز منبع تنشهایی است که باید کاهش یابند. چون ما طوری خلق شده ایم که دائما به دنبال یک حالت توازن یا بهترین میزان به نام تعادل حیاتی هستیم. تنش، این توازن و تعادل را به هم می زند و حالت ناراحت کننده ای را به وجود می آورد که ما مایلیم آن را به شکلی از بین ببریم. چون یکی دیگر از ویژگی های اساسی انسان لذت جویی است که باعث می شود ما همیشه به دنبال خوشی باشیم و از درد و ناراحتی اجتناب کنیم.

الگوی هیدرودینامیک^{۲۲} (زیست مایه)

لیبیدو^{۲۳} و اهمیت جنس^{۲۴}

فروید تحت تاثیر فیزیک و روان شناسی زمانه و دوران خود بود. بسیاری از فرضیه هایش نشانگر این امر است که او مدل خود را بر پایه هیدرودینامیک ها، علم سیالات قرار داده بود. فروید ادعا می کرد که تمام اعمال ما،

¹⁷ basic concepts

¹⁸ instincts

¹⁹ homeostasis

²⁰ hedonism

²¹ organism

²² hydrodynamic

²³ libido

²⁴ sex

چه فیزیکی، چه روانی، چه معطوف به هدفی یا صرفاً تفکر درباره آن، احتیاج به نیرو دارند. فروید به انسان به عنوان یک سیستم بسته نگاه می کرد که دارای مقداری نیرویی ثابت و محدود است که اگر آن نیرو را در فعالیتی خاص مصرف نکند، نیرویی برای فعالیت های دیگر نخواهد داشت. اعتقاد داشتن به این امر، وجود داشتن نیرو در داخل یک سیستم- منجر به این مسأله شد که فروید توانست نظریه روان پویشی^{۲۵} خود را شکل دهد.

فروید نیروی مورد نیاز برای تفکر، تخیل یا خواب دیدن را لیبیدو نامید که این لغت یک کلمه لاتین به معنی هوس^{۲۶} یا شهوت^{۲۷} است. همین امر منعکس کننده تأکیدی است که فروید بر غریزه جنسی^{۲۸} دارد. با این که فروید وجود نیازهای فیزیولوژیکی دیگر را قبول داشت با این حال، بیشترین اهمیت را غریزه جنسی می داد. این تأکید او احتمالاً ناشی از مشاهدات وی در تجربه های بالینی اش است. چون اکثر بیمارانش مشکلاتی داشتند که ریشه در یکی از مسائل جنسی داشت.

رشد روانی - جنسی^{۲۹}

مناطق شهوتزا^{۳۰}

فروید سرچشمه لیبیدو و غریزه جنسی را در پوست مخصوصاً در غشای مخاطی می دانست. غشای مخاطی در سطح بدن که در تماس با محیط خارجی است، وجود دارند. آنها بسیار حساس اند و تحریک آنها باعث ایجاد حالات خوشایندی می شود. فروید به آنها به نام مناطق شهوتزا اشاره می کند.

مناطق شهوتزا نقش بسیار مهمی در مفهوم سازی فروید به سوی رشد و هدایت تکانه های^{۳۱} جنسی بازی می کنند. او رشد روانی- جنسی را بدین صورت توصیف می کند که آنها چهار مرحله را طی می کنند و هر کدام از طریق یک نقطه مشخص ناحیه شهوتزای متفاوت، احساس لذت بخشی را به وجود می آورند.

²⁵ psychodynamic theory

²⁶ desire

²⁷ lust

²⁸ sexual

²⁹ psychosexual development

³⁰ erogenous zones

³¹ impulses

مراحل رشد

مرحله دهانی^{۳۲}، که مربوط به سال اول زندگی کودک می شود، زمانی روی می دهد که مادر به کودک شیر می دهد. مرکز اصلی ارتباط مادر و کودک دهان است که کودک از این طریق احساس لذت می کند. مرحله بعدی که مربوط به دو سال بعد است، مرحله مقعدی^{۳۳} نامیده می شود. در این مرحله، مرکز اصلی توجه تغییر می کند. چون مادر سعی می کند که دفع مدفوع کودک را از طریق آموزش توالت رفتن تحت کنترل در آورد و کودک از قرار معلوم از عمل دفع مواد زاید بدن احساس لذت می کند. از اوایل سال چهارم مجدداً مرکز اصلی توجه تغییر می کند. در این مرحله، منبع اصلی احساس لذت، لذت شهوانی^{۳۴} یا لذت جنسی است که از طریق برانگیختگی و تحریک آلت تناسلی^{۳۵} حاصل می شود و این دوره به نام مرحله آلتی^{۳۶} شناخته شده است. پس از این مرحله، مرحله ای به نام دوره نهفتگی^{۳۷} است که در آن به نظر می رسد گزینه جنسی آرام شده و سپس دوباره در دوران بلوغ^{۳۸} وقتی که فرد وارد مرحله تناسلی می شود و بالغ می گردد، لذت جنسی و انگیزه های جنسی مجدداً آشکار می شوند.

تعارض های ادیپ والکترا^{۳۹}

انتقال از مرحله آلتی به مرحله نهفتگی با فشار روانی^{۴۰} همراه است. فشار روانی در مورد پسران، تعارض ادیپ و در مورد دختران تعارض الکترا نامیده می شود.

فروید معتقد بود که در مرحله آلتی تمام کودکان وابستگی جنسی و زیستی شدیدی نسبت به والد جنس مخالف خود پیدا می کنند. و تصورهای رویایی در مورد تملک انحصاری خود نسبت به آن دارند. در این تصورها والد همجنس خود را به صورت رقیب تنفرانگیزی می پندارد. که مایل است او را از بین ببرد. این نوع تمایل و کشش در کودک اضطراب به وجود می آورد. زیرا چنان که این امر آشکار شود، امکان دارد آن والد جهت دفاع

32 oral

33 anal

34 erotic

35 genital

36 phallic

37 latency

38 puberty

39 The Oedipus and electra conflicts

40 stress

از خود با کودک دعوا کند. ترس از تنبیه، متمرکز بر آلت تناسلی است که منجر به اضطراب اختگی^{۴۱} می شود، یعنی، از این که به وسیله والد همجنس خود، مورد آزار و اذیت قرار گیرد و/ یا به وسیله او اخته شود، وحشت دارد.

همانند سازی^{۴۲}

مانند تمام اضطرابها، ترس از اختگی نیز بسیار ناراحت کننده است و کودک سعی می کند که این ترس را از خود دور کند. این کوششها را به صورت سرکوب^{۴۳} تمایلات جنسی خود نسبت به والد مخالف جنس خود، بروز می دهد، و با والد همجنس خود همانند سازی می کند. این عمل باعث از بین رفتن تعارض می شود. در جریان همانندسازی با والد همجنس خود، کودک به صورت درونی عمل می کند، یعنی، کودک نظام ارزشها والگوهای رفتاری والد همجنس خود را پذیرفته و سعی می کند نقش او را بازی کند.

حل کردن تعارض ادیپ و الکترا در سازگاری جنسی دوران بزرگسالی بسیار مهم است. چنانچه این تعارضها به طور رضایت بخشی حل نشود، منجر به مشکلاتی می شود که عقده ادیپ^{۴۴} نامیده می شود. این عقده بدین صورت آشکار می شود که کودک وابستگی خیلی شدیدی نسبت به والد جنس مخالف خود پیدا کرده و نمی تواند از او جدا شود و نسبت به جنسیت خود در اوهام به سر می برد و نمی تواند به صورت یک فرد بالغ با جنس مخالف خود رفتار جنسی مناسب داشته باشد. فروید معتقد بود که ریشه اصلی همجنس بازی^{۴۵} در عدم حل رضایت بخش تعارض ادیپ و الکتراست. لیکن هیچ نوع مدرکی وجود ندارد که این مساله را تأیید کند.

RAVANN.IR

⁴¹ castration

⁴² identification

⁴³ repression

⁴⁴ Oedipus complex

⁴⁵ homosexuality

تثبیت^{۴۶}

اگر تعارضها به طور مناسب و مقتضی حل نشوند، در سنین بزرگسالی باعث مشکلاتی خواهند شد و همچنین تعارضهای حل نشده، در مراحل دهانی و مقعدی، تأثیرات عمیقی روی شخصیت فرد در سنین بزرگسالی خواهد گذاشت. اگر در مرحله دهانی کودک بیش از اندازه لذت برده باشد، این امر برای سنین بزرگسالی تثبیت شده و در نتیجه تابع اعمالی خواهد بود که دهان در آن نقش عمده ای دارد و از این طریق لذت خواهد برد، مثل خوردن، نوشیدن و سیگار کشیدن. چنانچه مرحله دهانی با محرومیت مواجه گردد ممکن است فرد در سنین بزرگسالی بدبین، شکاک، طعنه زن و پرخاشگر شود.

تثبیت در مرحله مقعدی از آموزش های بسیار سخت و دقیق و تحت فشار اولیه توالیت رفتن کودک ناشی می شود. ویژگی های مقعدی از تجارب کودکی که به صورت دقیق، مطیع و اطاعت کننده خشک و مصمم جهت تمیزی و پاکیزگی رفتار می کند، شکل می گیرد. به عبارت دیگر، اگر آموزش توالیت رفتن با سلطه تمام و تحت فشار و دیرتر انجام پذیرد، فرد در بزرگسالی ممکن است خصوصیتی چون، بی ارادگی، سردرگمی، ناتوانی و سلطه پذیری مفرط داشته باشد.

سطوح هشیاری^{۴۷}

طبق نظر فروید، دنیای روانی شامل سه سطح است: هشیار، نیمه هشیار، ناهشیار. سطح هوشیاری بیانگر احساسها، ادراکات، تفکرات، تصویرها و خاطراتی است که ما در حال حاضر به آنها آگاهی داریم. با این حال، فروید معتقد است که آن چیزی که ما به آن آگاهی داریم، فقط قسمت کوچکی است از آنچه در مغز ما جریان دارد. بخش دیگر از دنیای روانی در سطح نیمه هشیار جای دارد و شامل افکار و خاطراتی است که به سرعت قابل دسترسی نیستند؛ ولی با اندک تلاشی می توان به آنها دست یافت. وقتی شخصی می گوید: نام فلان فرد در نوک زبانم است، نمونه ای از مواردی است که در نیمه هشیار جای دارند. بخش عمده دنیای روانی در

⁴⁶ fixation

⁴⁷ levels of consciousness

ناهشیار جای دارد که ما به هیچ وجه از آنها آگاهی نداریم. طبق معمول عمیق و غیرقابل دسترسی است و انبار امیال و سایقهای غریزی است که این رویدادها را ما قبلاً به صورت ناخوشایند تجربه کرده و به صورت طبقه بندی شده در خود جای داده ایم.

انگیزه های^{۴۸} ناهشیار

فروید خاطرنشان می سازد که بخش عمده ای از اعمال، افکار و احساس های ما به وسیله نیازهایی که ریشه در ناهشیار ما دارند - جایی که غرایز و امیال به طور فعال دنبال احساس رضایت و خوشی است - شکل می گیرند. بنابراین، می توان گفت: رفتاری که از فرد سر می زند در اثر انگیزه های ناهشیارش است. همچنین فروید ادعا می کرد که منبع و سرچشمه اصلی رؤیاهای، لغزش های کلامی، رویدادها و فراموشی ها، انگیزه های ناهشیار است و هیچ چیزی بر حسب تصادف اتفاق نمی افتد، بلکه هر چیزی و هر رفتاری دارای علت است که به چنین عقیده ای جبرگرایی روان شناختی^{۴۹} گفته می شود.

ساختار^{۵۰} شخصیت

نهاد، خود و فراخود

فروید معتقد بود که شخصیت از سه بخش به هم پیوسته و/یا از ساختارهایی که در سه سطح هشیاری که بحث آن در بالا گذشت، تشکیل شده است. هر کدام از ساختارهای فوق - نهاد، خود و فراخود - به گونه ای طرح ریزی شده اند که دارای کارکردهای روان شناختی مشخصی هستند و به شیوه های خاصی عمل می کنند و همین امر باعث شده که آنها را به عنوان سه آدم کوچک فرض کنند که در درون سرما و در مغز ما قرار دارند و در حال انجام مأموریت هستند و مسئولیتی به عهده دارند و به یکدیگر پیام می فرستند. ناگفته نماند که فروید به هیچ وجه این سه ساختار را بدین صورت توضیح نداده است. اما به صورت ضمنی نوشته

⁴⁸ motivations

⁴⁹ psychological determinism

⁵⁰ structure

هایی دارد که بیانگر اهمیت ساختارهای فوق است. با این حال، وقتی ما از دیدگاه فروید صحبت می کنیم باید به یاد داشته باشیم که این سه جز شخصیت فروید کارآمدتر و مفیدتر از ساختار نظری آن ها نیستند. آنها به صورت عینی و واقعی در ناحیه خاصی از مغز و/ یا بدن ما وجود ندارند و فروید هم چنین اعتقادی نداشته است.

نهاد

همه اعمال نهاد ناهشیارانه است: فروید اعتقاد داشت که نهاد بخشی از شخصیت انسان است که با خود انسان زاده می شود. اساس ذاتی ساختار فوق در غرایزی است که منشا زیستی دارد. دو بخش دیگر شخصیت سرانجام از نهاد ناشی می شوند. نهاد در بردارنده همه انرژی های زیست مایه ای و روان شناختی است. بنابراین، نهاد منبع و منشأ تمام انگیزها هم محسوب می شود و کاملاً ناهشیارانه است. می توان گفت: ما هیچ گونه دسترسی مستقیم به آن نداریم یا به عبارت دیگر، ما از موجودیت یا طبیعت غرایزمان آگاه نیستیم و فقط زمانی می توانیم از نیازهای فیزیولوژیکی خود آگاه باشیم که خود در صحنه ظاهر شود و در خدمت نهاد قرار گیرد.

اصل لذت⁵¹

نهاد در سطح ناهشیار عمل می کند. نهاد ابتدایی، غیرقابل کنترل و بدون بازداری عمل می کند و در هر فرصتی به دنبال لذت آنی و رهایی فوری از هر گونه تنش است. فروید عملکرد فوق را اصل لذت می نامد و از فرآیند اولیه استفاده می کند تا هدف این اصل را مشخص سازد. فرآیندهای اولیه در خیالبافیها، تصورات ذهنی خام، رؤیایا و توهم های غیرمنطقی و سازمان نیافته مطرح می شوند که همواره برای ارضای تکانشهای ابتدایی به کار برده و در رویاها ظاهر می شوند.

RAVANN.IR

⁵¹ the pleasure principle

تمایز خود

در دوران اولیه زندگی، نهاد با مشکلاتی مواجه است. رویاها و توهم‌ها نمی‌توانند یک نیاز زیستی همچون گرسنگی را ارضا کنند. کاهش این گونه نیازها به وسیله محیط بیرونی صورت می‌گیرد. غذا (به صورت شیر) هرگز آنی همچنان که نهاد دوست دارد، دست یافتنی نیست.

حداقل زمان کوتاهی لازم است که شخصی مثل مادر بتواند شیر را از یخچال برداشته در اختیار کودک قرار دهد و این فاصله زمانی را کودک باید صبر کند تا بتواند از شیر به عنوان تغذیه استفاده کند. انطباق با این تجارب واقعی دنیای خارجی است که ساختار دوم شخصیت، یعنی خود، رشد پیدا می‌کند. این رشد ممکن است مشابه با فرآیند تقسیم غیرمستقیم یاخته‌ای (میتوز)^{۵۲} به نظر برسد. خود از نهاد جدا می‌شود و بخشی از فضای تصویری نهاد را تا زمانی که مشغول شده باشد، پر می‌کند. خود همچنین انرژی لازم را برای انجام بسیاری از اعمال و ارضای نیازها به همان ترتیبی که فروید مطرح می‌کند، از نهاد به دست می‌آورد.

اصل واقعیت (خود)

اصل فوق به میانجی بین تکانشها و خواسته‌های نهاد با واقعیت‌های دنیای خارجی که وظیفه اساسی خود است، اشاره دارد. عملکرد آن با واقعیت سرو کار دارد. بر عکس نهاد که همواره بر اساس اصل لذت عمل می‌کند، خود بر اساس اصل واقعیت عمل می‌کند. باید توجه شود که خواست و نیاز نهاد چیست؟ و سازگاری آن تا چه حد امکان پذیر است؟ این امر بدین معنی است که تکانشها باید مهار شده و ارضای آنها به تعویق افتد و خیالبافی‌ها کنترل شوند. در سازمان بندی و کنترل اعمال فوق از فرآیندهای ثانویه استفاده می‌شود. این اعمال شناختی از قبیل ادراک^{۵۳}، حافظه^{۵۴}، واقعیت آزمایی^{۵۵}، جهت گیری زمانی^{۵۶}، توجه^{۵۷}، یادگیری^{۵۸}، کنترل

RAVANN.IR

⁵² mitosis

⁵³ perception

⁵⁴ memory

⁵⁵ reality testing

⁵⁶ time orientation

⁵⁷ attention

⁵⁸ learning

فعالیت حرکتی^{۵۹}، کسب تصور ذهنی از خویشتن^{۶۰} (خود پنداری) و تشخیص و تمیز مابین واقعیت و خیال را در بر می گیرد، بخشی از خود هشیارانه است.

برای مقابله با واقعیت لازم است که حداقل بخشی از خود در سطح هشیارانه عمل کند. و مسأله واقعی اینجاست که برخلاف نهاد که تماماً در سطح ناهشیار عمل می کند، خود در سطح هشیار، نیمه هشیار و ناهشیار عمل می کند. در سطح هشیار، تمام اعمال شناختی که ما از آنها آگاهی داریم، جای می گیرند. برخی از اعمال جنبی و کناری مانند پاسخ های حرکتی خوب آموخته شده در دوچرخه سواری و درک زمان در سطح نیمه هشیار جای دارند. و اعمالی همچون عقاید، خاطرات دردناک و مزاحم و/ یا حتی فکر کردن در مورد آنها مضطرب کننده است و فرد توان رویارویی با آنها را ندارند، در سطح ناهشیار قرار دارند.

شکل گیری فراخود

تاکنون ما خود را کاملاً به عنوان عمل گرایانه توصیف کرده ایم. خود درک می کند چه می تواند بکند و آن را انجام می دهد. خود مشخص می کند که عملکرد نهاد فقط به حداکثر رساندن لذت و خوشی و به حداقل رساندن درد و ناراحتی است. در واقع نهاد طبق قانون لذت جویی عمل می کند و هرگز در مورد این که، چه کاری خوب است، چه کاری شیطانی است و/ یا این که، چه کاری درست یا غلط است، قضاوت نمی کند، یعنی، خود ارزش گذاری نمی کند، بلکه فقط نقشهای اجتماعی را ایفا می کند تا از تنبیه در امان باشد. و در این موقع است که سومین ساختار شخصیتی، یعنی، فراخود در صحنه ظاهر می شود.

فراخود

به یاد دارید هنگامی که ما در مورد حل تعارض ادیپ بحث می کردیم، خاطر نشان ساختیم که برای کاهش اضطراب اختگی، کودک خود را با والد همجنس خود، همانند ساخته و ارزشهای او را می پذیرد. فریود فراخود را به عنوان مخزن و انبار ارزشها، اخلاقیات و ایده آلهای درونی شده، مطرح می کند.

⁵⁹ control to motor activity

⁶⁰ maintainting an image of oneself

شکل گیری فراخود نیز همانند تقسیم سلولی است. بدین ترتیب که از بخش هایی از نهاد و خود جدا می شود، انرژی خود را از نهاد گرفته و راه دستیابی به واقعیت های جهان خارج را از طریق میانجیگری خود به دست می آورد.

بخشی از فراخود هشیارانه است

فراخود در حقیقت داور و قاضی رفتارهایمان است. فراخود همانند خود قسمتی هشیارانه، قسمتی نیمه هشیارانه و قسمتی نیز ناهشیارانه است. ارزشها و عقایدی که به سهولت قابل دسترسی هستند، در سطح هشیارانه جای دارند و آنهایی که با اندک تلاشی قابل دسترسی هستند، در سطح نیمه هشیار و آنهایی که ما از آنها آگاهی و اطلاعی نداریم، در سطح ناهشیار قرار دارند. همانند هر چیز ناهشیار دیگری، تصور این که ارزشهای ناهشیار چه می توانند باشند، دشوار است. اعمالی مثل زنا با محارم و آدمخواری از جمله مواردی است که ما بدون این که علت آن را بدانیم، از انجامش خودداری می کنیم.

احساس گناه، غرور و خود ایده آل

برخلاف خود، فراخود هیچ گونه دسترسی به دنیای خارج ندارد. فراخود عقاید درست و غلط خود را از کشفیات خود در موقع قوانین و ارزشهای جامعه کسب می کند، و قضاوتهای خود را با اعمال موثر خود تقویت می کند. برای انجام چنین کاری، فراخود دارای یک نیروی تنبیه و پاداش، احساس گناه و غرور است. یا به عبارت دیگر، فراخود منبع اساسی تقویت کننده است که می تواند احساس گناه، پاداش و تنبیه و غرور را ایجاد کند و به عنوان مرکزی برای قضاوت فراخود، در درون خود، خود ایده آل را به وجود می آورد و اساساً آن تصور فرد است از آنچه باید باشد. بایدها، نبایدها و اجبارها از گنجینه لغات فراخود هستند.

RAVANN.IR

یک توازن^{۶۱} حساس^{۶۲}

کنش متقابل این سه ساختار، یعنی نهاد، خود و فراخود، و روابط آنها با دنیای خارج می تواند بدین گونه توصیف شود: نهاد می خواهد، خود جستجو می کند تا آن را دریابد و دنیای خارج آن را ممکن یا غیرممکن می سازد و فراخود ممکن است آن را تایید بکند و/یا تایید نکند. کنترل و نگهداری این تقاضاهای ناهمسان^{۶۳} در یک حد تعادل، وظیفه بی نهایت مهمی است که خود را مشغول می کند.

خطرات ناشی از هم پاشیدگی^{۶۴}

نه تنها خود مسئول اعمال شناختی گوناگون است، بلکه همچنین باید مهر درست یا غلط بودن آن اعمال را از فراخود دریافت کند و بتواند تحریکات نهاد را مهار کرده و انتظارات و قوانین و موقعیت های دنیای خارج را نیز بررسی کند (اغلب همه کارهای فوق را باید در یک زمان انجام دهد).

اضطراب و مکانیزم های دفاعی^{۶۵}

اضطراب

هر وقت عامل توازن حساس، خود را تهدید کند و باعث متزلزل شدن آن شود، زنگ خطری به صدا در می آید. این زنگ خطر اضطراب نام دارد. اضطراب هیجان شبیه به ترس است، با این تفاوت که ترس عامل مشخص و ویژه دارد؛ در حالی که اضطراب بیشتر جنبه عمومی دارد و احساس وحشت و ترس مبهم و نامعلوم است.

مکانیزم های دفاعی

اضطراب یک احساس نامطبوع است و همانند تمام احساس ها و تجارب نامطبوع، خود سعی می کند از آنها دوری و یا فرار کند. برای انجام این کار، خود تلاش می کند با توسل به یک و/یا چند راهبرد، اضطراب را

⁶¹ balance

⁶² delicate

⁶³ incompalible

⁶⁴ disintegration

⁶⁵ defence mechanisms

کاهش دهد و در واقع عامل ترس و تهدید را که اضطراب علامت و نشانه آن است را از بین ببرد. این برنامه های درازمدت یا راهبرد را به نام دفاع های خود یا مکانیزم های دفاعی می نامند. دفاع بر ضد اضطراب و سعی و کوشش در جهت حفظ، نگهداری، ثبات و جامعیت شخصیت همواره ادامه دارد و از این طریق به خود اجازه داده می شود که اعمال مختلفی را جهت حفظ ثبات و تعادل انجام دهد.

قبل از این که مکانیزم های دفاعی را مورد بررسی قرار دهیم، لازم است به این نکته مهم تأکید کنیم که کاربرد خود در سطح ناهشیار صورت می پذیرد، لذا ما به طور آگاهانه از آنها استفاده نکرده و از به کارگیری این مکانیزم ها با اطلاع نیستیم، برای اینکه تعداد زیادی از این مکانیزم های دفاعی، شیوه هایی برای فریفتن و تسکین خودمان هستند. ولی اگر از نحوه استفاده آنها باخبر می شدیم، آنها ارزش و تأثیر خود را از دست می دادند.

سرکوبی^{۶۶}

سرکوبی اساسی ترین مکانیزم دفاعی و در صدر عملیات دفاعی خود قرار دارد. سرکوبی صرفاً از فشار غیرقابل قبول تکانه ها^{۶۷} و خاطرات^{۶۸} زیر سطح آگاهی^{۶۹} و نگهداری شده در سطح ناهشیار تشکیل شده است. تحریکات سرکوب شده، هرگز نابود نگردیده و زمانی که خود سپر دفاعی خود را از دست می دهد، غالباً در سطح هشیار ظاهر می گردند. طبق نظر فروید در حالت خواب تحریکات سرکوب شده، در رؤیاهای شخص متجلی می شوند. یا وقتی که شخص تحت تأثیر مواد مخدر و/یا الکل است، تحریکات سرکوب شده می توانند صحنه بسیار مناسبی برای ظهور به دست آورند.

نگهداری حالت سرکوب در زمانی که نهاد تحت تأثیر تعداد زیادی از تحریکات غیرقابل قبول قرار گرفته است، صرف انرژی بسیار زیادی را توسط خود ایجاب می کند که بدین ترتیب، انرژی جهت انجام سایر وظایف و اعمال مهم خود باقی نمی گذارد. بنابراین، جای خوشبختی است که خود مکانیزم های دفاعی اضافی دیگری

⁶⁶ repression

⁶⁷ impulses

⁶⁸ memories

⁶⁹ awareness

دارد که می تواند جهت کاهش یا منحرف کردن فشار تحریکات سرکوب شده به کارگیرد (اینها سوپاپ اطمینانی از الگوی هیدرودینامیک است).

فرافکنی^{۷۰}

فرافکنی زمانی به عنوان مکانیزم دفاعی به کار برده می شود که تحریکات غیرقابل قبول فرد به دیگران نسبت داده شود. همین که فرافکنی رخ دهد، فرد انرژی زیادی را جهت آزار و اذیت آنهایی که تحریکات خود را بر او به کار گرفته اند، مصرف می دارد. به نظر می رسد که خود قادر نیست به طور مناسب با تحریکات درونی^{۷۱} مقابله کند و خود را در مقابل آنهایی که احتمالاً تحریکات خارجی دارند، مجهزتر احساس می کند. البته این مطلب معمولاً نمی تواند درست باشد و همین امر نشان می دهد که فرافکنی نه تنها مکانیزم دفاعی مؤثر نبوده، بلکه رابطه فرد را با سایر افراد نیز خرابتر می کند.

فرافکنی همانند سایر مکانیزمهای دفاعی، ناهشیار است. اما فرد می تواند نحوه عمل آن را تصور کند. مانند زمانی که فرد می گوید: "به نظر چه کسی هرزه نگاری^{۷۲} جالب است. با توجه به این که هرزه نگاری کار زشتی است، باید قوانینی وجود داشته باشد تا کسانی که مرتکب این کار می شوند، تنبیه گردند."

واکنش وارونه^{۷۳}

در واکنش وارونه، خود مجدداً یک روزنه غیرمستقیم برای تخلیه فشارهایی که به وسیله تحریکات سرکوب شده ایجاد شده، پیدا می کند. لکن در این موقع تحریکات ناهشیار به صورت رفتار متضاد ظاهر شده و بالاخره نحوه بیانی در سطح هشیار پیدا می کند. تکانه های یک مادر در جهت آزار کودکش، غیرقابل قبول، هم برای فراخود و هم برای جامعه است که امکان دارد به صورت واکنش وارونه عمل کند، یعنی، به صورت حمایت افراطی و مهار انرژی و فعالیت کودک باشد. چنین رفتاری معمولاً به رشد اجتماعی کودک لطمه و صدمه وارد

⁷⁰ projection

⁷¹ inner

⁷² pronography

⁷³ reaction formation

می سازد. بنابراین، واکنش وارونه مادر ممکن است در اثر تحریکات متضاد که در جهت دفاع کودک باشد، به کودک آسیب برساند. واکنش وارونه همانند فرافکنی نه مؤثر است و نه سازنده.

والایش^{۷۴}

همه مکانیزم های دفاعی همانند واکنش وارونه و فرافکنی نتایج زیانباری به بار نمی آورند. والایش معمولاً هم موثر است و هم سازنده. در اینجا انرژی غیرقابل قبول تحریکات، به صورت والایش یافته، تبدیل به رفتار مورد قبول جامعه می شود. به عنوان مثال، یک تحریک غیرقابل قبول پرخاشگرانه ممکن است به صورت شکستن هیزم یا راندن سریع قایق تخلیه و بیان شود. تخلیه مقعدی کودکانه در خصوص بازی با مدفوع، خود ممکن است به صورت والایش یافته به وسیله کار با گل، یا نقاشی با رنگ و روغن بیان شود. فریود تمام کوششهای فرهنگی و موفقیتها را به عنوان نتایج تحریکات اولیه، والایش یافته می داند. لازم به توضیح است که بیان مثال مربوط به نقاشی در نوع خودش در این نظریه به هیچ وجه اثر هنری تابلو نقاشی یا توانایی فرد را در تحسین آن زایل نمی کند.

انکار^{۷۵}

وقتی مکانیزم دفاعی انکار به کار گرفته می شود که منشا اضطراب معمولاً یک ادراک است که اگر معنای حقیقی آن تشخیص داده شود، ممکن است قابلیت انجام وظیفه خود^{۷۶} را مضمحل کند. در مورد مکانیزم انکار می توان زنی را مثال زد که وجود غده ای را در سینه اش احساس می کند. ولی از قبول این که غده مزبور می تواند غده سرطانی باشد، امتناع می ورزد و به همین دلیل از مراجعه به پزشک و مشورت با آن خودداری می کند. اگر می شد که انکار را در قالب کلمات بیان کنیم (که به علت ناهشیارانه بودن مکانیزم دفاعی امکان ندارد)، می توان چنین گفت: "آن هرگز حقیقت ندارد" که البته این امر نشان می دهد که انکار یک نوع دفاع است که نتایج شوم به بار می آورد.

⁷⁴ sublimation

⁷⁵ denial

⁷⁶ ego

دلیل تراشی^{۷۷}

مکانیزم دفاعی دلیل تراشی مربوط به انکار می شود. خود زمانی که تصور فرد از خودش به مخاطره می افتد، به دلیل تراشی روی می آورد. همان طوری که قبلاً اشاره شد، تصور فرد از خودش به وسیله خود نگهداری می شود، و از عقاید فرد در مورد خودش تشکیل شده است.

وقتی دانشجویی این تصور را از خودش دارد که بهترین دانشجوی کلاس است، ولی در یک امتحان بسیار ضعیف عمل می کند و نمره کمی می گیرد، معلم را به خاطر ناعادلانه نمره دادن سرزنش می کند، مکانیزم دلیل تراشی رابه کار می برد.

به کارگیری راهبرد اخم و ترشروی کردن در خصوص پیدا کردن دلیل منطقی برای شکستها و قصور، یک وسیله ناهشیار است نه بهانه جویی آگاهانه. تفاوت بین دلیل تراشی و بهانه جویی این است که فرد در حالت صداقت کامل اقدام به دلیل تراشی می نماید، در صورتی که در موقع بهانه جویی فرد می داند که دلیل واقعی را انکار می کند. آیا دلیل تراشی یک مکانیزم دفاعی سازنده است؟ اگر دانشجوی مثال بالا را از تدارک برای امتحان بعد باز ندارد، مکانیزم دفاعی سازنده ای است.

جابه جایی^{۷۸}

با بررسی جابه جایی، ما دوباره تحریکات اساسی نهاد را مورد بررسی قرار می دهیم. در اینجا خود به همراهی فراخود، در جهت سازگاری با واقعیت خارجی برای به دست آوردن نتایج احتمالی که آنها را غیرقابل قبول یافته است، می پردازد. اگر تحریکات بیان شوند، فراخود یا محیط و/ یا هر دو تنبیه خواهند شد و شخصیت فرد را مورد تهدید قرار خواهد داد. در نتیجه خود دچار اضطراب و ناراحتی خواهد شد. یک مثال از جابه جایی، رفتار مردی است که از رئیسش ناراحت است. اگر این مرد به وسیله حمله کردن و کتک زدن رئیسش، عصبانیت خود را فرو نشاند، احتمالاً شغل خود را از دست خواهد داد (یک واقعیت خارجی)، بنابراین، او

⁷⁷ rationalization

⁷⁸ displacement

عصبانیت خود را نسبت به رئیسش سرکوب کرده و آن را به خانه می آورد، و ممکن است نسبت به همسرش پرخاشگری کند و همین امر باعث می شود که احساس گناه به او دست دهد (یک نتیجه فراخود). یا این که همسرش از پختن غذا خودداری کند (واقعیت خارجی دیگر). در این حال، او به کنار سگ خانه رفته و بدون هیچ دلیلی به سگ لگد می زند، زیرا دلیل این امر ناهشیارانه بودن جابه جایی عصبانیت است که او نتوانسته است در مقابل رئیسش عکس العمل دلخواه نشان بدهد. آیا مکانیزم جابه جایی یک مکانیزم دفاعی سازنده است؟ می توان گفت: بلی سازنده است. در این مثال می بینیم که مرد مذکور هم شغل خود را حفظ کرده و هم غذایش را صرف کرده است. اما وای به حال سگ بیچاره.

برگشت^{۷۹}

بعضی از افراد از مکانیزم دفاعی برگشت در مقابله با اضطراب واقعی یا اضطراب ناشی از یک آسیب بالقوه استفاده می کنند. مانند از دست دادن یک فرد مورد علاقه، اخراج از شغل، آتش سوزی در منزل، از دست دادن یک عضو بدن و شکست در یک کار یا مأموریت مهم. این شیوه رفتار که بر اساس رفتار سنین کودکی صورت می گیرد، رفتاری مناسب و مطلوب در مراحل اولیه رشد است. ولی در زمان فعلی، یعنی، در سنین بزرگسالی رفتاری ناسازگارانه^{۸۰} است که متناسب با سن فعلی فرد نیست. در بزرگسالان، مکانیزم برگشت به دوران کودکی ممکن است به شکل های مختلف صورت گیرد. از جمله وابستگی غیرعادی، خوردن یا نوشیدن مفرط و/ یا میل مفرط به خواب.

مکانیزم برگشت، مراحل رشدی را مشخص می سازد که فرد در آن مراحل، تجربه تثبیت داشته است. همان طوری که قبلاً بحث شد، این مسأله به وسیله فروید به عنوان یک پیامد حاصل از عدم انتقال از یک مرحله رشدی به مرحله دیگر رشد، مطرح شده است. تا زمانی که رفتار نارس و رشد نیافته به عنوان رفتار ناسازگارانه تعریف می شود، برگشت، مکانیزمی است که سازنده نخواهد بود.

⁷⁹ regression

⁸⁰ maladaptive

آسیب شناسی روانی^{۸۱}

دو نوع منبع

فروید معتقد بود که اختلالات روانی آسیب شناسی روانی به دو طریق ممکن است به وجود آیند:

الف- زمانی که مکانیزم های دفاعی با شکست مواجه شوند و خود به وسیله اضطراب آسیب ببیند و قادر به هیچ گونه فعالیتی نباشد.

ب- زمانی که اضطراب بیش از اندازه و بسیار ناراحت کننده است به طوری که یک یا بیشتر از یک مکانیزم دفاعی در حالت بسیار افراطی مورد استفاده قرار می گیرد.

الف- زمانی که مکانیزم های دفاعی با شکست مواجه شوند

زمانی که مکانیزم های دفاعی نمی توانند از خود در مقابل اضطرابی که علامت مشخصه آن، از هم پاشیده شدن تعادل بین تقاضاهای نهاد و فراخود است، واقعیت موجود با شکست مواجه می شود و خود به وسیله اضطراب آسیب می بیند تا جایی که نمی تواند به طور مناسب با تقاضاهای زندگی روزمره انطباق حاصل کند. در این حالت ممکن است خود را به شکل ترسهای مفرط و از پای درآورنده که فوبیا^{۸۲} نامیده می شوند، نشان بدهد. در حالت بسیار مفرط، زمانی که خود کنترل خود را بر روی تحریکات نهاد از دست داده و خاطرات خود را سرکوب می کند، تا جایی که رفتارهای ابتدایی، اوهام و خیالات در فرد که نشانه های روان پریشی (پسیکوز)^{۸۳} است، به وجود آید.

همان گونه که خود می تواند به وسیله تحریکات نهاد، مورد لطمه و آسیب قرار گیرد، همچنین می تواند قربانی یک فراخود بسیار قاطع و سرسخت هم واقع شود. در نتیجه، خود گناه و تقصیر غیر منطقی و غیرمعتدلی را که بایستی به طور مداوم در صدد تخفیف و از بین بردن آن باشد، تجربه می کند. همین طور دستیابی بدین منظور، ممکن است باعث شود که خود فرد به طور ناهشیار در پی اعمال تنبیهی به شکل تصادمات مکرر یا

⁸¹ psychopathology

⁸² phobia

⁸³ psychosis

چیزی که به خودآزاری^{۸۴} مشهور است، باشد. کسانی این گونه رفتار می کنند که اغلب احساس فقدان ارزش نسبت به خود پیدا کرده و حالت غمگینی دارند که علامت مشخصه این حالت، افسردگی است و ممکن است به خودکشی، یعنی، تنبیه نهایی و ابدی منتهی شود.

ب- زمانی که مکانیزم های دفاعی به طور پیوسته و مداوم به کار گرفته می شوند

در سناریو^{۸۵} دوم، در شق دوم که یک یا بیشتر از یکی از مکانیزم های دفاعی در حالت بسیار افراطی به منظور تخفیف و کاهش اضطراب به کار گرفته می شود، ممکن است به اختلالات مختلفی منجر شود که بستگی به نوع مکانیزم دفاعی به کار گرفته شده دارد. به عنوان مثال، چنان که مکانیزم دفاعی فرافکن به کارگرفته شده باشد، فرد ممکن به نظر دیگران به صورت یک دشمن جلوه کند. در نتیجه از خود بیش از اندازه مراقبت و مواظبت می کند تا مبادا آنها او را مورد آزار و اذیت قرار دهند. این رفتار پارانوئیدی^{۸۶} نوعی از اشکال اسکیزوفرنی^{۸۷} است. وقتی مکانیزم دفاعی انکار به طور افراطی به کار گرفته شود، فرد ممکن است یک ناراحتی و بیماری جسمی^{۸۸} را که هیچ گونه دلیل و علت پزشکی و جسمانی نداشته باشد، در خود به وجود آورد. فروید این مورد را هیستری تبدیلی^{۸۹} نامید. در این زمینه می توان نابینایی هیستریک را مثال زد که فرد را به طور دائم از موقعیت های تهدید آمیز حفظ می کند و موقعیتی فراهم می آورد که موجودیت فرد مورد انکار قرار می گیرد.

⁸⁴ masochistic
⁸⁵ scenario
⁸⁶ paranoid
⁸⁷ schizophrenia
⁸⁸ psysical
⁸⁹ conversion hysteria

روانکاوی

بیماران و آزمودنیها

همان طوری که قبلاً گفتیم فروید تکنیک روانکاوی را هم به عنوان ابزار و وسیله ای برای تحقیق و هم به عنوان روشی برای درمان و معالجه اختلالات شخصیت که او آنها را نوروها^{۹۰} می نامید، مورد استفاده قرار داد. افرادی که برای مشاوره پیش او می آمدند اغلب دارای مشکلاتی بودند که مانع از عملکرد آنها به صورت دلخواه و هنجار می شدند. این افراد هم بیماران فروید و هم آزمودنیهایی برای مطالعه شخصیت بودند. البته یک مورد استثنا خود فروید بود، چون فروید گاهی خودش را به عنوان آزمودنی فرض می کرد و به تحلیل خود^{۹۱} می پرداخت. به علاوه، فروید این تکنیک را در مورد بسیاری از افراد به کار می برد. حتی در مورد افرادی چون لئوناردو داوینچی^{۹۲} که سالیان درازی بود که مرده بود، از آن استفاده می کرد. این روش به عنوان بررسی زندگی نامه روانی^{۹۳} شناخته شده است.

اساس روش روانکاوی

روانکاوی به عنوان درمان اختلالات روانی اساس فرضیاتی است که آنها ریشه در تعارض های ناهشیار بین نهاد، خود و فراخود دارند. تکنیک روانکاوی به وسیله فروید مطرح شد و توسط روانکاوان دیگر که هنوز هم به صورت یک روش سنتی در درمان به کار برده می شود، مورد استفاده قرار گرفت. روانکاوی، روشی است که با صرف وقت بسیار کوشش می کند، تعارضها و ناراحتی ها را از سطح ناهشیار به سطح هشیار بیاورد، تا خود بتواند به کمک روانکاو آن تعارض ها را حل کند.

⁹⁰ neuroses

⁹¹ self-analysis

⁹² Leonardo Davinci

⁹³ psychobiography

مشخصه های اصلی^{۹۴}

مشخصه های اصلی روانکاوی چه به عنوان روش درمانی و چه به عنوان ابزار تحقیق، عبارتند از: تداعی آزاد^{۹۵}، تعبیر و تفسیر^{۹۶}، مقاومت^{۹۷}، و بینش. این مشخصه ها همراه با کسی که روی تخت روانکاوی به مدت طولانی و هفته ای چهار یا پنج جلسه می خوابد، از خصوصیات و ویژگی های روانکاوی به حساب می آید. شکل های دیگری از روان درمانی وجود دارند که در آنها اصول فرویدی مورد استفاده قرار می گیرند که بعضی از این مشخصه ها را دارا هستند. اما اصطلاح روانکاوی باید در مورد روشهای درمانی که دارای ویژگی های سنتی روانکاوی هستند، به کار برده شود.

تداعی آزاد

در شروع برنامه روانکاوی به بیمار دستور داده می شود که هر چه به ذهنش خطور می کند، بیان کند. حتی اگر این تداعیها قابل فهم و مهم نباشد و/یا حتی بی ادبانه و ناشایست باشد. این چنین تداعی آزاد با توجه به سیستم تعلیم و تربیت ما بسیار مشکل است. برای این که ما از دوران کودکی یاد گرفته ایم که هر چه بگوییم سانسور کنیم، یعنی، چیزهایی بگوییم که منطقی، درست و شایسته و مؤدبانه باشد. از بین بردن این مساله کار مشکلی است و به همین خاطر بیمار را روی تخت راحتی می خوابانند و روانکاو بالای سر بیمار و خارج از دید وی قرار می گیرد.

تعبیر و تفسیر

به وسیله گوش کردن به تداعی آزاد بیمار، روانکاو در می یابد که ناهشیار می تواند در لباس مبدل به صورت سمبلیک ظاهر شود. گاهی اتفاق می افتد که این تداعیها خاموش شوند در نتیجه روانکاو به طور اتفاقی در تداعی دخالت و تفسیر می کند. این تعبیر و تفسیر و/یا دخالت در تداعی آزاد بدین صورت انجام می گیرد که روانکاو آن چیزی را که بیمار به سطح هشیار آورده، معنی و تفسیر می کند. با توجه به این که رؤیایها

⁹⁴ principal features

⁹⁵ free association

⁹⁶ interpretation

⁹⁷ resistance

معمولاً بیش از افکار زمان بیداری قسمت ناهشیار را می پوشانند، نقش مهمی در روانکاو و همین طور در تداعی آزاد، بازی می کنند و در نتیجه بسیار مهم و مفید هستند.

انتقال^{۹۸}

در یک دوره طولانی روان درمانی، بیمار احساس های خود را نسبت به روانکاو رشد می دهد و این امر ممکن است مثبت یا منفی باشد. وقتی این احساسها ناشایست یا نامناسب و/ یا حتی بیش از اندازه باشند، نشانگر انتقال است. این نوع انتقال شکلی از جابه جایی احساس های بیمار نسبت به والدین، همسر یا هر دو، در دوران زندگی است. شبیه تمام چیزهایی که بیمار برای درمان حاضر می کند، روانکاو از آنها هم به صورت انتقال در تعبیر و تفسیر مورد استفاده قرار می دهد.

مقاومت

گاهی اتفاق می افتد که خود از فراخوانی و یادآوری خاطرات و تکانه ها از سطح ناهشیار به علت این که آنها را تهدیدی برای خود می داند، جلوگیری می کند. بنابراین، زمانی که روانکاو سعی می کند، مطالب را از سطح ناهشیار به سطح هشیار و آگاه فراخواند، بیمار اغلب از خود مقاومت نشان می دهد. این امر به صورت شکل خاصی از پریشانی رؤیایها که طی جلسات درمان از طرف بیمار ظاهر می شوند و همین امر مساله تعبیر و تفسیر را با اشکال مواجه می سازد. مقاومت حتی گاهی به وسیله انتقال منفی بسیار قوی که به صورت تنفر از روانکاو و سرگرم کردن او با حملات کلامی ظاهر می شود، اتفاق می افتد. اگر می خواهیم در درمان موفقیتی حاصل بشود، باید به وسیله تعبیر و تفسیرهای مختلف مقاومت بیمار را از بین ببریم.

بینش

بعد از انجام کارهای زیادی، سرانجام روانکاو به مرحله ای می رسد که احساس می کند بیمار می تواند توضیح ها و تعبیر و تفسیرهای روانکاو را بیشتر و بیشتر بپذیرد. چنین احساسی بینش نامیده می شود. این حالت

⁹⁸ transference

اغلب نه فقط به صورت یک احساس عقلانی، بلکه به صورت یک احساس هیجانی نیز مطرح می شود. زمانی چنین اتفاقی رخ می دهد که بیماری رو به بهبودی می رود. نهایتاً بیمار تقویت شده و خود قادر می شود که با تعارضهای کهنه مواجه شده و به پختگی برسد و آنها را مغلوب کند، بدون این که با مکانیزم های ناسازگارانه دفاعی آنها را حل نماید. کاربرد بینش و سودمندی آن در درمان و موارد استفاده روزمره آن سبب شده که روانکاوی را به عنوان یک روش درمانی درآورد.

چشم اندازی به نظریه روانکاوی

در آغاز این فصل گفته شد که نظریه فروید، یک جمع بندی جامعی از شخصیت ارائه داده و هنوز هم در خور تحسین و ستایش است. با توجه به این که این نظریه دارای ضعفهایی است، با این حال، هنوز از ارزش و اعتبار آن چندان کاسته نشده است. البته نایستی از عبارت تعبیر و تفسیر و رویا که برای اولین بار توسط فروید در طی مقالات و نوشته های متعدد در سال ۱۹۰۰ در حدود صد سال پیش بیان شده و در خیلی از کتابها نیز از آن استفاده شده، شگفت زده شد.

نکات مثبت و منفی نظریه روانکاوی

فروید در تحقیقات خود می خواست ثابت کند که مردم از انگیزه های خود که رفتار آنها را تحت تأثیر قرار می دهند، آگاه نیستند و سبب می شود که آنها برای کاهش اضطراب و احساس گناه خود به شکل خاصی تفکر و عمل کنند. اکنون کاملاً ثابت شده است که تجربه های دوران کودکی می تواند تأثیر عمیقی در الگوی رفتاری یک فرد بزرگسال بگذارد و گاهی نیز روابط خانوادگی او را تحت تأثیر قرار دهد.

از طرف دیگر، امروزه خیلی از مفاهیم و فرضیه های فروید زیر سؤال قرار گرفته و در قالب و شکل مبهمی قرار داده شده که همین امر از ارزش و اعتبار آن به عنوان یک نظریه و آزمون تجربی کاسته است. این محدودیت ها، کاربرد و سودمندی نظریه را محدود می کند. در بررسی نظریه روانکاوی با سؤالات چندی مواجه می شویم. از جمله، لیبدو چه نیرویی است که می تواند فرد را به این پایه از لذت و خوشی برساند؟ معنی و مفهوم

اضطراب اختگی به طور دقیق چیست؟ چگونه می توان فهمید که بیانات بیمار که محصول تداعی آزاد است، درحقیقت موضوعهایی است که از سطح ناهشیار او منعکس می شود؟

بسیاری از نکات ضعف نظریه روانکاوی فروید، از این حقیقت ناشی می شود که این نظریه صرفاً بر اساس مشاهدات خود فروید از معدود بیمارانی است که برای درمان و حل مسائل روانی خود، به مطب وی مراجعه می کردند. علاوه بر این، اکثر مراجعان فروید کسانی بودند که تحصیلات بالا داشتند، از نظر اقتصادی از موقعیت خوبی برخوردار بودند و در ضمن در بهترین نقطه شهر وین (۱۰۹) سکونت داشتند. بنابراین، اینها نمی توانند معرف و نماینده کل جمعیت شهر باشند. یافته های فروید در مورد عقده ادیپ و رشد فراخود، ممکن است در مورد بیماران بد حال فروید درست بوده باشد، اما بعید به نظر می رسد که بتوان آنها را در مورد تمام کودکان چهارساله به کار برد؛ بدون توجه به این که آنها کجا زندگی می کنند و والدین آنها چه کسانی هستند.

فروید به نقش خواهران و برادران در دوران رشد کودک کمتر توجه داشت. فروید به این امر توجه نمی کرد که رفتار مناسب جنسی کودکی که فاقد والد همجنس خود بوده، چگونه خواهد بود. او در مورد رفتار و نقش زنان تمایل و تعصب خاصی را نشان می داد و دیدگاهش در مورد علل اختلالاتی از قبیل افسردگی و اسکیزوفرنی و همچنین نقش مهم عوامل زیستی خالی از اشکال نیست.

منبع: کتاب روان شناسی شخصیت

RAVANN.IR