

مبانی روانکاوی فروید

نویسنده :

حمید تقدسی

پیشگفتار

مکتب روانکاوی: انقلابی در نگاه به ماهیت انسان

بدون تردید، در تاریخ تمدن بشری، مهمترین جستجوی انسان، تلاش برای شناخت واقعیت خودش بوده است. توسعه علوم مختلف انسان‌شناسی و ناگزیر هستی‌شناسی، نتیجه همین کنکاش بی‌پایان و بی‌انجام بوده و هست. حتی می‌توان پذیرفت پیشرفت بسیاری از علوم دیگر نیز، مستقیم یا غیرمستقیم وابسته به میزان توفیق آدمی در درک بهتر ساختار حیرت‌انگیز و خارق‌العاده خویش می‌باشد. به همین مناسبت، اگرنگاهی از بالا به گستره عظیم دستاوردهای علوم مختلف بشر در حوزه انسان‌شناسی بیندازیم، با واقعیتی تکان‌دهنده روبرو خواهیم شد. این‌جا تنوع و گوناگونی آراء و نظرات به شکلی حیرت‌آور بی‌داد می‌کند. انگار که هر یافته‌ای باید کاملاً متفاوت از نتیجه سایر جستجوها باشد. انگار هر نظریه، باید بی‌رحمانه تئوری‌های قبلی را نقض کند. انگار هر اندیشمندی می‌تواند با اطمینان، دیگری را متهم به خطا و کج‌اندیشی بداند. انگار که هراثبات، انکاریست بر قانون ثابت شده پیشین. گویی قرار نیست دو انسان‌شناس بر سر یافته‌ها و ادراکاتشان با هم به توافق کامل برسند. گرچه فیزیکدان‌ها بسادگی برسر قانون جاذبه به توافق رسیدند یا شیمیدان‌ها متفق‌القول مدل ساختار ماده را پذیرفتند و ریاضیدان‌ها فرمول حل معادلات چند مجهول را بطور معینی برای هم اثبات کردند، اما انسان‌شناس‌ها هرگز نخواستند و نتوانستند حتی جزئی از واقعیت آدمی را یکسان درک کنند.

گروهی معتقد به آزادی و اختیار انسانند و گروهی او را مجبور باور کرده‌اند. جمعی انسان را کاملاً منطقی و دسته‌ای او را تابع برنامه‌ریزی‌های غیرمنطقی می‌دانند. برخی او را با نگاهی کلی‌گرا ارزیابی کرده و در برابر بعضی می‌خواهند آدمی را جزء به

جزء تحلیل کنند. تفکری انسان را بر مبنای اصالت ساخت و فطرتش شناسایی کرده، درحالی‌که اندیشه‌ای او را به شدت متأثر از محیط می‌داند. اندیشمندانی انسان را موجودی تغییرپذیر و پویا ارزیابی کرده، اما متقابلاً گروهی او را باثبات و تغییرناپذیر می‌شناسند. تفکری اصالت آدمی را براساس ذهنیات وی قابل درک دانسته و در برابر فکری دیگر، حقایق عینی و قابل مشاهده را مبنای شناخت انسان قرار می‌دهد. گروهی گرایش ساختار انسان را به سمت حفظ تعادل دانسته، درمقابل دیگران او را به قصد رشد و تکامل پیوسته درحال برهم زدن تعادل‌ها می‌شناسند. و تسلسل اینگونه دوقطبی‌های متضاد و همین‌طور ادامه داشته و خواهد داشت. گوئی هیأت ساده این‌جاندار دویا، حاوی بی‌نهایتی از اسرار و رموز ناگشودنی و دست‌نیافتنی است و هرتلاشی برای کشف و رمزگشایی، درواقع دسترسی به زاویه‌ای بسیارکوچک و محدود از ابعاد پیچیده و بی‌نهایت انسان است. زاویه‌ای که تا روشن می‌شود، به نظر در مقام مقایسه با سایر زوایای وجودی او، کاملاً متفاوت و خارق‌العاده می‌نماید.

پس شاید در این محکمه بتوانیم جماعت اندیشمندان و انسان‌شناسان را تبرئه کنیم که چرا اینقدر با هم اختلاف داشته و بی‌پروا یکدیگر را نقد و انکار می‌کنید. انگار توجیه همه، موجه است. چراکه ذات چنین جستجویی برای کشف ماهیت انسان آنگونه است که شاید هرگز یافته مطلقى درکار نبوده و نتیجه نهایی و حقیقت مسلم اصلاً در دسترس نباشد. چه بسا در این جستجو، امید به کشف هر قانون بی‌نقصی بیهوده است و شاید تنها باید از گام‌های این کنکاش، سرمست و سرشار شد. درمیان مکاتب مختلف انسان‌شناسی، نظریه روانکاوی را می‌توان با نگاهی متفاوت نگریست. چراکه عواقب این نگاه شگرف به اعماق ساختار وجودی انسان، انقلابی تکان‌دهنده در ارزیابی موجودیت بشر و ارتباط او با فلسفه هستی برپا کرد و به قول هبل اندیشمند بنام، خواب انسان را برآشفست.

تولد و توسعه مکتب روانکاوی، نه تنها مبانی روانشناسی نوین را دگرگون کرد، بلکه شالوده فلسفه، تاریخ و مذهب نیز، به اجبار حال و هوایی جدید را تجربه کرد. درتاریخ شکل‌گیری نظریه روانکاوی، زیگموند فروید را بی‌تردید بنیانگذار آن می‌شناسند، ولی قطعاً ردپای چنین نگاهی پیش از فروید بارها و بارها در آراء و نظرات اندیشمندان مختلف مشاهده شده است. خود فروید نیز در نخستین سخنرانی‌ها و آثار خویش به این نکته معترف است که یافته‌های او متأثر از تجربیات و کشفیات

برخی دانشمندان پیشین و هم‌عصرش نظیر بروئر و شارکو بوده است. با این حال واضح است که اصول و مبانی مکتب روانکاوی را باید زاینده ذهن خلاق، علمی و تشنه‌ی جستجوی فروید دانست.

فروید را همراه با داروین، مارکس و انشتین، چهاربنیان اصلی به‌راه انداختن جریان علوم جدید می‌شناسد. گرچه بی‌پروایی‌های علمی و هنجارشکنی‌های الزام‌ناپذیر او باعث گردید، چه در عصر خودش و چه در سال‌های پس از خویش تا به امروز منتقدانی جدی و سرسخت داشته باشد. هرچند بسیاری از این انتقادات و انکارها ناشی از عدم درک صحیح پیچیدگی‌های نظریه او می‌باشد.

به‌هر حال در تدریس و تبیین روانکاوی آنچه بسیار مهم‌تر از رد یا اثبات نظریات و یا حتی شخصیت فروید به‌نظر می‌رسد. توجه به این حقیقت تعیین‌کننده است که مبانی روانکاوی فروید نظیر توجه او به "ضمیرناخودآگاه" و یا تقسیم ساختار روانی فرد به سازمان‌های مجزای "نهاد"، "من" و "فرامن" و یا بررسی عملکرد "مکانیزم‌های دفاعی" بنیان اصلی روان‌شناسی و انسان‌شناسی نوین می‌باشد و این‌که نوع نگاه فروید به ماهیت انسان، فراتر از شکل تفسیرها و تعبیرهای مجادله‌برانگیز او، می‌تواند نگرشی ناب و توانمند را در اختیار جوینده‌ای قرار دهد که عزمش یافتن است، نه تأیید و تکذیب.

اصول و چهارچوب‌های نظریه روانکاوی، در ذات خود آنقدر پیچیده، عمیق و مجادله‌برانگیز است که بازگویی ساده‌سازی شده و تشریح عمومی و همگانی آن کاری دشوار و شاید غیرممکن به‌نظر برسد. اما من در این کتاب عزمم را جزم کرده‌ام تا چنین امر دشوار و شاید ناممکنی را در حد بضاعت ممکن سازم.

هدف از انتشار این نوشتار که به عبارتی بازگویی مجدد انبوه مطالب و کتاب‌های وزین منتشر شده در باب روانکاویست، تنها بیانی ساده‌تر و قابل استفاده همگانی‌تر، البته با نگاهی بدیع و متفاوت به نظریه روانکاوی می‌باشد.

روانکاوی یعنی چه؟

روانکاوی را می‌توان مدلی جدید و متفاوت از پاسخگوئی به سؤالاتی قدیمی و آشنا دانست؛

- ماهیت واقعی انسان چیست؟
- مفهوم شخصیت در ساختار آدمی چیست؟

- چرا شخصیت، اجزاء تشکیل‌دهنده، کارکرد و نمودهای آن در اشخاص مختلف متفاوت است؟
- اگر تمام انسان‌ها را دارای ماهیتی مشترک و یگانه می‌دانیم، چه عواملی موجب بروز تفاوت‌های ساختاری در موجودی آن‌ها می‌شود؟
- اگر مفهوم شخصیت را به روند اساسی و پایدار شده ابراز وجود انسان اطلاق کنیم، چگونه می‌توان او را تحلیل، ارزیابی و پیش‌بینی نمود؟
- چه عواملی در شکل‌گیری شخصیت هر فرد تأثیرگذارند؟
- کدام شرایط درونی و بیرونی موجب بروز تفاوت‌ها در شخصیت افراد می‌شود؟
- روند تکامل و پایداری شخصیت افراد شامل چه عواملی است؟
- چگونه می‌توان حقیقت شخصیت پایدار شده یک فرد را در قالب عواملی تثبیت شده و قابل پیش‌بینی تحلیل کرد؟
- بر اساس چه فاکتورهایی می‌توان وجود ناهنجاری‌های شخصیتی را در فرد تفسیر و توجیه نمود؟
- ریشه‌ها و علل بی‌تعادلی‌ها و تألمات روحی که در ساختار فرد پایدار شده راجعاً باید جستجو کرد؟
- میزان تأثیرپذیری قالب شخصیت فرد از داده‌های محیط پیرامون تا چه اندازه است؟
- میزان تأثیر ساختار شخصیتی فرد از انتقال داده‌های موروثی و ژنتیکی تا چه اندازه است؟
- چگونه می‌توان شکل و کیفیت واکنش‌های هر فرد را در برابر وقایع منتظره و غیرمنتظره تحلیل و پیش‌بینی نمود؟
- ارتباط میان کیفیت زندگی و نوع شخصیت هر فرد را بر مبنای چه الگویی باید ارزیابی کرد؟
- آیا کلیدهای تغییر و بازسازی شخصیت را می‌توان در اختیار فرد دانست یا باید او را مجبور به تحمل ساختار موجودش شناخت؟
- و ده‌ها سؤال دیگری که همگی در یک نقطه کلیدی به هم می‌رسند و آن کلید تغییر است.
- " کلیدهای اصلی و مؤثر تغییر و بازسازی شخصیت هر فرد را کجا می‌توان یافت؟"
- درنگاهی کلی، باید گفت تمام نظریه‌پرازی‌ها و مکاتب ساخته شده در باب انسان-شناسی و یا تخصصی‌تر روان‌شناسی در صدد پاسخگویی به همین سئوالات قدیمی و

همیشگی هستند. بعنوان نمونه کارل راجرز، شخصیت انسان را یک سازمان پویا و روبه‌رشد می‌شناسد که کلیدهای رشد و ارتقاء آن می‌تواند دردست شعورآگاه او باشد و یا فردریک اسکینر که رفتارگرایی افراطی است، تنها روابط علت و معلولی میان رفتارهای شرطی شده انسان و محرک‌های محیطی را درتکوین شخصیت انسان مؤثر می‌شناسد. درحالی‌که برخلاف او، پیروان روانشناسی گشتالت، نظیرمارکس-ورتهایمر، کورت کافکا و ولفگانگ کهلر معتقد بودند که به‌هیچ‌وجه نباید با تجزیه رفتارهای جزئی، پدیده‌های بغرنج و پیچیده روانی را شناخت، بلکه تنها با مطالعه و تحلیل کلیت وجود انسان بعنوان ماهیتی ساختارسازی شده و سیستمی برنامه‌ریزی شده باید به نتیجه رسید.

درمیان تنوع و پیچیدگی‌های چنین نظریاتی، روانکاوی به‌نوعی حرفی جدید و نگاهی متفاوت را مطرح می‌کند. درنگاه نخست، بی‌تردید می‌توان روانکاوی را نگاهی جبری‌گرا دانست. چرا که مطابق با منطق آن، ساختار روانی انسان محصول برآیند فعل و انفعالات و کشمکش‌های موجود در ناخودآگاه است. کنش‌ها و واکنش‌های تعیین‌کننده که از دسترس آگاهی دور بوده و خواست فرد نقشی درچیدن آن‌ها ندارد. گرچه توسعه دانش روانکاوی، بعدها سمت سویی را کاملاً متفاوت را پیدا می‌کند. آنجا که با کمک روانکاوی و رمزگشایی ناخودآگاه، انسان با بهره‌گیری از ابزار شعورآگاه خویش می‌تواند در این برنامه‌ریزی ناخودآگاه به شکلی مؤثر دخالت نماید.

اساس پیدایش نظریه روانکاوی بر مبنای کشف و اصالت بخشیدن به حضور ضمیر ناخودآگاه در ساختار وجودی انسان است. کشف عظیم و حیرت‌انگیزی که علی‌رغم اشارات قدیمی بسیار، آنرا به فروید نسبت می‌دهند. به این ترتیب تئوری روانکاوی آنجا آغاز می‌شود که در سازه وجودی انسان، قایل به وجود سیستمی سازمان‌یافته و قدرتمند و نامرئی بنام ناخودآگاه می‌شویم. آن‌گونه که از نامیدنش پیداست، جریانات جاری در ناخودآگاه، مستقل و نامرئی از کنترل، دخالت و رویت آگاهی انسان است. روانکاوی زمانی که وجود سیستم ناخودآگاه را در ساختار انسان تبیین کرد، آنگاه گام مهم و شگرفی برداشت و اساس و اصالت وجود انسان را بر اساس ساختار و جریانات ضمیرناخودآگاهش دانست. از این پس کاربرد طبیعی و ابزار متداول شعور و آگاهی انسان را چنان محدود و عاجز معرفی کرد که عملاً در مقایسه با تأثیرات ناخودآگاه قدرتمند، بسادگی می‌توان آن‌ها را نادیده انگاشت و انسان را اساساً موجودی مجبور و تحت کنترل تنظیمات سیستم ناخودآگاهش دانست.

چنین منطقی را هرگز نباید ساده و سرسری ارزیابی کرد. چرا که این نوع نگاه، باوری انقلابی و تکان دهنده درخصوص ماهیت و ذات انسان را پیشروی می‌گذارد. همین باور بود که مکتب روانکاوی را بسان زلزله‌ای زیر و روکننده در روانشناسی و انسان‌شناسی مطرح کرد و موجب گردید با مقاومت‌ها، تردیدها و انکارهای جدی مواجه شود. آن‌چنان که امروزه مکتب روانکاوی به‌رغم تأثیرگذاری عمیق و غیرقابل انکارش در توسعه علوم روانشناسی و ساختار بخشیدن به متدها و تئوری‌های پیشرفته، مورد تردیدی جدی و حتی انکار بسیاری از آراء در روانشناسی روز قرار دارد. حتی برخی در بسیاری مقولات، روانکاوی را درمحدوده‌ای کلاً متمایز و جدا از روانشناسی قرار می‌دهند.

زیگموند فروید و روانکاوی

واژه روانکاوی را فروید ابداع کرد. او از این واژه برای نامگذاری جریانی کاملاً متفاوت و مجزا در روانشناسی که خود بنیانگذار آن بوده استفاده کرد. زیگموند فروید در ماه می 1856 در چکسلواکی متولد شد. پدرش تاجر پشم بود که ازدواج کرد.

زیگموند در خانواده‌ای پرمحبت بزرگ شد که در آن 4 خواهر و 3 برادر و همچنین دو برادر ناتنی داشت. او از همان لحظه تولد محبوب مادرش بود و با وجود آن‌که مادرش هفت فرزند دیگر به دنیا آورد، اما زیگموند برای همیشه عزیزدردانه بی‌رقیب مادر باقی ماند. فروید نیز مادرش را خیلی دوست داشت و همواره اعتمادبه‌نفس خود را به محبوبیت متقابل نزد مادرش نسبت می‌داد.

زمانی‌که فروید 4 سال داشت، خانواده‌اش به وین نقل مکان کردند. با وجود محدودیت‌های بسیار و شرایط سخت مالی، آموزش فروید متوقف نماند. او درتحصیلات بسیار موفق بود. فروید دکترای پزشکی خود را درسال 1881 از دانشگاه وین دریافت کرد و پس از آن در بیمارستان عمومی وین به طبابت در مورد بیماری‌های عصبی پرداخت. درسال 1886 با مارتا برمیز که چهار

سال با او نامزد بود، ازدواج کرد و صاحب 6 فرزند شد. آنا کوچکترین فرزند او بود که درسال 1895 متولد شد و بعدها منشاء خدمات بسیارمهمی در قلمرو روانکاوی گردید. فروید که پس از کش‌وقوس‌های فراوان تصمیم گرفته بود، تخصص حرفه‌ای خود را در زمینه بیماری‌های عصبی تعقیب کند، به‌تدریج از تأکید بر جنبه‌های مادی و فیزیولوژیکی سیستم عصبی انسان دست کشید و متمایل به بررسی‌های روان-شناختی در زمینه علل و عوامل اختلالات و بیماری‌های عصبی و روانی گردید. چنین

گرایش در آن زمان تا حدود زیادی غیرعلمی، غیرتخصصی و خیالی و ذهنی محسوب می‌شد و پزشکان غالباً به دنبال درمان بیماری‌های روانی از طریق درمان‌های فیزیولوژیکی و جسمی بودند تا روحی و ذهنی.

تغییر جهت فروید در حرفه مورد علاقه خویش بعدها تشدید گردید و او بطور کاملاً جدی و تمام‌وقت به مطالعه روانشناختی رنج‌ها و تألمات روحی بیماران مشغول شد، تا جایی‌که ریشه بسیاری از عوارض جسمی بیماری‌ها را نیز در کیفیت جریانات روحی- روانی بیمار می‌جست. مسیری کاملاً نامتعارف و خلاف جهتی که فروید تا آخر عمرش بدان متعهد ماند.

فروید در طول زندگی پرتلاطم خویش، شرایط سخت و متفاوتی را تجربه کرد. فقرها و شکست‌های پی‌درپی خانوادگی و شغلی، تجربه دوجنگ جهانی، فرار از اعدام نازی‌ها، مقابله‌های سخت با منتقدان سرسخت، ازدست دادن دوستان و همفکران، ازدست دادن اعضاء خانواده و بیماری‌های سخت جسمی مثل سرطان فک از جمله این دشواری‌ها بودند.

مطالعات فروید و تلاش بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیرش در انتشار کتاب‌ها و مقالات متعدد، بستر اصلی ساختار مکتب روانکاوی را تشکیل داد. کتاب‌های پرشماری که از مهمترین آن‌ها می‌توان به تفسیر رویاها (1900)، آسیب‌شناسی زندگی روزمره (1901)، فراسوی اصل لذت (1920)، خود و نهاد (1923)، تمدن ناخشنودی‌هایش (1930) و.... اشاره کرد. فروید در تکامل نظریات خویش، بارها برخی فرضیات و یافته‌هایش را تغییر داد و پاره‌ای از نوشتارهای اولیه، در تجدیدنظرها، اصلاح حتی مردود شدند.

فروید را می‌توان یک جبرگرای مطلق دانست. او به شدت معتقد بود که هرنفرتاری علتی دارد و هرگز نمی‌توان رفتار و حتی افکار و احساسات را شانسی و تصادفی دانست. از نگاه او اگر انسان بصورت معمایی حل نشده باقی مانده، به دلیل نقص و نارسایی درکشف نیروهای درونی و تجربیاتی است که او را تحت تأثیر قرارداده، و اگر تمام این قدرت‌های مؤثر درونی و مسیر تجربیاتی که انسان در معرض آن‌ها قرار داشته را بتوان به روشنی و دقت تحلیل و تفسیر کرد، گره‌ای از این معما باقی نمی‌ماند.

او وظیفه چنین اکتشاف و رمزگشایی شگرف را برعهده روانکاوی می‌داند تا با ریشه یا بی‌افکار احساسات، رفتارها و همچنین کشش‌ها و سایق‌های پنهانی و نهفته و ماهیت تعارض‌ها و کشمکش‌های درونی و برقراری ارتباط میان تجربیات

گذشته فرد، با فطرت نهادینه شده او، بتواند این معمای پیچیده را حل نماید. روش‌ها و الگوهای که فروید به این منظور پیشنهاد کرد، جملگی به منظور کشف و بررسی علت‌های نهفته و نامرئی رفتارها، افکار و احساسات آدمی است.

از نخستین جرقه‌هایی که مسیر حرکت فروید را روشن و هویدا ساخت، تحلیل و بررسی خواب

مصنوعی بود. وی در سال 1885 وین را به قصد فرانسه ترک کرد تا به مدت یکسال همراه با پزشک عصب‌شناس معروف شارکو به تحقیق و بررسی درباره استفاده از خواب مصنوعی در درمان بیماران هیستری بپردازد. بیماری هیستری به گونه‌ای از اختلالات جسمی اطلاق می‌گردد که علت فیزیولوژیکی خاصی نداشتند، بلکه ریشه در ناملایمات روحی- روانی دارد. مثلاً شخصی بدون عارضه خاص فیزیکی نابینا می‌گردد و یا از نوعی نقص جسمی رنج می‌برد در حالی که بیماری با مشکل جسمی یا عضوی خاصی قابل توجیه نمی‌باشد. در چنین بیماری، علت ناتوانی و نقص، اختلال روانی است نه جسمی.

شارکو متوجه شده بود که در فرآیند خواب مصنوعی می‌توان نشانه‌های این اختلالات روانی را در بیماران مشهود ساخت. این نشانه‌ها، علائم مبهمی بودند که در حالت معمولی نیز وجود داشتند، اما در حالت خواب مصنوعی یا هیپنوتیزم روشن و پدیدار شدند. این کشف برای نخستین بار موجب شد تا شارکو عوامل روانشناختی را بعنوان جایگزین نارسایی‌های جسمی، بعنوان علل اصلی هیستری مورد نظر قرار دهد. فروید که به شدت تحت تأثیر مشاهدات خویش از درمان‌های شارکو قرار گرفته بود، تحقیقاتش را در بازگشت از وین، همراه با پزشک دیگری بنام جوزف بروئر ادامه داد. بروئر هم مانند شارکو پیش از این، برای تخفیف دردهای جسمی از خواب مصنوعی استفاده کرده بود.

روش کار به این شکل بود که در فرآیند خواب مصنوعی، بیمار به خواب رفته را وادار می‌کردند تا تجربیات آسیب‌زای فراموش شده خویش را آزادانه به یاد آورد و بیان کند. این کار

باید در حالی صورت می‌گرفت که هیجانانگیز و تألمات معطوف به آن خاطره در شدیدترین شکل ممکن در شخص بروز پیدا کند. بروئر نام این فرآیند را پالایش گذاشت. پالایشی که موجب می‌گردد اثرات بیماری‌زای خاطره دردناک را از بین ببرد.

همکاری ثمربخش فروید و بروئر منجر به انتشار کتاب ارزشمند " مطالعاتی پیرامون هیستری" در سال 1895 گردید. انتشار این کتاب را بعنوان یکی از بسترهای اصلی تدوین مکتب روانکاوی می‌شناسند.

با این وجود، همکاری فروید و بروئر تداوم پیدا نکرد و فروید راهش را جداگانه ادامه داد. زیرا ازیکسو بیش از پیش معتقد می‌گردید زیربنای عمده اختلالات و اضطراب‌های روانی ماهیت جنسی دارد و ازسوی دیگر او درپی بکارگیری فرآیندهایی مطمئن‌تر و سهل‌الوصول‌تر از خواب مصنوعی بود.

فروید در ادامه مطالعات و تحقیقاتش به تکوین و تنظیم مبانی نظریه روانکاوی پرداخت و همزمان روش‌ها و الگوهایی جدید و مؤثر را برمبنای روش تداعی آزاد ابداع کرد که مبنای عملکرد روانکاوان قرارگرفت. دراین روش بیمار بر روی نیمکت مشهور روانکاوی می‌آرآمد و هرچه که به ذهنش می‌رسد بیان می‌کند. روانکاو با هدایت صحبت‌ها و تداعی‌های آزاد بیمار باید موفق به رمزگشایی و برطرف ساختن ناهنجاری‌های ناخودآگاه او شود. این روش همراه با فنون تحلیل رویا از مهمترین خدمات فروید به روش‌های روان درمانی محسوب می‌شود.

فروید در مراحل تکمیل تئوری‌های روانکاوی، عقاید و نظریات گوناگونی را درمورد ماهیت بنیادی انسان و چگونگی رشد و شکل‌گیری ساختار شخصیت او فرمول‌بندی و تنظیم کرد. این عقاید نه تنها تحت تأثیر تماس‌ها و مطالعات او بر روی بیمارانش بود، بلکه متأثر از مطالعات ادبی، فلسفی و تاریخی او و همچنین رویدادهای پرفراز و نشیب جهان معاصرش قرار داشتند. جدا از این، تلاش جدی فروید در روانکاوی خودش نیز تأثیر قابل ملاحظه‌ای در تدوین چنین نظراتی داشت. فروید در سال 1897 بررسی گسترده و عمیقی را درخصوص افکار و احساسات درونی و ناخودآگاه خویش درارتباط با تجارب دوران کودکی انجام داد. او سعی کرد روایات خویش را نیز تحلیل کند و در این رابطه با همفکرانش به تبادل نظر پرداخت.

باید پذیرفت، مکتب روانکاوی که فروید آنرا بنیان نهاد، ازیکسو تئوری تشکیل شخصیت و تفسیرکننده ماهیت واقعی انسان است و از سویی دیگر یک متد مؤثر درمانی برای التیام التهابات روحی و روانی محسوب می‌گردد. فلسفه‌ای قدرتمند و مؤثر که از زاویه نگاه خودش می‌تواند تفسیری برماهیت وجودی انسان باشد و از سویی دیگر بعنوان یک ابزار درمانی برای بازگشت به خط تعادل مورد استفاده قرار می‌گیرد.

راز ماندگاری و پایداری فروید در حیطه علم پزشکی و روان‌شناسی، همانا عرصه‌های درمانی و روانشناختی او در باب بررسی اضطراب، افسردگی، پرخاشگری،

عقد‌های درونی، ساختار ناخودآگاه، مراحل رشد روانی و شخصیت‌شناسی می‌باشد. آثار دیگر او خارج از این محدوده پزشکی را باید در عرصه‌ای دیگر سنجید. آثاری همچون "توتم و تابو"، "آینده یک توهم"، "تمدن و نارضایتی‌های آن" و "موسی و یکتاپرستی" خارج از حیطه علوم روانشناسی بالینی و روان‌پزشکی هستند و جایگاه آن‌ها را باید در عرصه‌هایی چون فلسفه و علوم نظری جستجو و ارزیابی کرد.

آن‌چنان که فروید را بعنوان یک پژوهشگر اعصاب و روان می‌توان ستایش کرد، شاید در حیطه فلسفه و جامعه‌شناسی نتوان ستود و شاید در این وادی نظرات او را تنها بعنوان متفکری ارزشمند و تأمل برانگیز باید سنجید.

فروید و آثارش جذابیتی خاص دارند. یورش متعصبان و افراط‌گرایان مذهبی و غیرمذهبی به جهان‌بینی و شخصیت و آثار فروید، عطش انسان‌ها را به مطالعه آثار او افزون کرده و می‌نماید. رویکرد به فروید، همانند سایر شخصیت‌های کارزماتیک تاریخ، مورد افراط و تفریط بسیاری بوده و هست. اما برای مطالعه و آشنایی با فروید و آثارش، نباید پیش‌داوری‌های مثبت یا منفی را بر قضاوت منصفانه و ارزیابی عاقلانه ترجیح داد. فروید هم یک انسان بود و مثل سایرین، قابل خطا، اما مهم است بدانیم او به واقع انسانی صادق، مهربان، دلسوز و متعهد به خطمشی صرفاً علمی خویش بود، که به مدت نیم قرن با ظلمت جهل و ریا مبارزه کرد. برخلاف شایعاتی که مخالفانش به او نسبت داده‌اند، همواره به همسر و فرزندانش وفادار بود و به مرزهای اخلاقی حرمت می‌نهاد.

فروید درطول زندگی خویش، بارها فقر و فلاکت را تجربه کرد. و درطول دوجنگ جهانی، آوارگی و خطر را هم پیش روی همیشگی زندگی خود داشت. مرگ عزیزان و همچنین بیماری‌های مختلف جسمی هم روح او را به شدت آزرده، اما تلاشش را متوقف نساخت.

سلامت فروید، درسال‌های انتهایی دمام به کاستی گرایید و بیماری هرلحظه دامنه فعالیت و عرصه زندگی را برای او تنگ‌تر می‌ساخت. فروید به ماکس‌شار، پزشک مخصوص خود اعتراف می‌کرد که بیش از این تحمل زجرکشیدن را ندارد. سرانجام در 23 سپتامبر 1939، مردی که خواب جهان را آشفته ساخته بود، به خواب رفت.

آنا فروید و روانکاوی

آنا فروید، کوچکترین فرزند بنیانگذار و نظریه‌پرداز بزرگ مکتب روان‌پویایی و روانکاوی کلاسیک بود. او در سایه پدر و در معاشرت و ملازمت با بزرگان و اندیشمندانی که هریک سهم بسزایی در رشد و گسترش علم روانشناسی و روانکاوی داشتند، پرورش یافت.

به نظر می‌رسد در شرایطی که دوستان و شاگردان فروید به تناوب از او جدا شده و ترکش می‌کردند (مانند یونگ و آدلر)، این دخترش آنا بود که دست‌کم به جانشینی سمبولیک برای او تبدیل شد. آنا فروید برخلاف یونگ و آدلر، به عقاید بنیادی پدر وفادار ماند، هرچند در ادامه راه به پویایی روان بیش از ساختار آن علاقه‌مند شد. وی در کارهایش بر جنبه‌هایی از نظریات فروید تأکید بیشتر می‌نمود و برخی نقطه نظرات او را منتقدانه مورد تجزیه و تحلیل قرارداد. آنا فروید بیش از حد مسحور و مجذوب جایگاه "من" (Ego)، در نظریه ساختاری فروید شد. در حالی که پدرش بیشترین تلاش خود را معطوف به نهاد (Id) و ناخودآگاه کرده بود. آنا معتقد بود، آنگونه که شایسته است به "من" توجه لازم مبذول نشده، در حالی که "من" سکو و جایگاه مشاهده منزلت انسان است. آنا فروید را می‌توان یکی از پیشگامان نظریه‌پرداز روان‌پویشی پس از فروید دانست. او در کنار بزرگانی چون ملانی کلاین، جان بارلبی، هانیهارتمن، فربرن، اسپیتز و دیگران، به‌رغم اختلافات عمیقی که با برخی از آنها داشت، با طرح‌ریزی مجدد دیدگاه‌های فروید و بکارگیری آنها با اصطلاحات خاص و گاه بدیع، تأیید بیش از اندازه‌ای بر پاره‌ای از نظرات او داشت. توجه و تمرکز او بر مفهوم "من" و نظریه "روابط شیء" که زمینه‌ساز روانشناسی من گردید، از جمله تأکیدات ویژه او محسوب می‌شود.

آنا فروید با ابزار مشاهده وارد صحنه شد و بسترکار و فعالیت خود را کودکان قرارداد. وی همزمان با پی‌گیری کار روانکاوی بزرگسالان، با تکیه بر نتایج حاصل از تجربه کار با کودکان در جهت رشد و ارتقاء روانکاوی گام برداشت. به حق می‌توان او را در زمره نخستین نظریه‌پردازان و بنیانگذاران روانشناسی و روانکاوی کودک و نوجوان قرارداد. اما تأثیر مهم‌تر او بر سیر رشد روانکاوی را می‌توان توجه و تمرکز تحقیقاتش بر "من" و کارکردهای آن دانست که در کتاب بسیار ارزشمند "من و ساز و کارهای دفاعی" تبلور یافت. این تحقیقات را می‌توان آغازگر حرکتی مؤثر در جهت رشد و گسترش "مکتب روانشناسی من" دانست. در واقع باید گفت، کارآنا فروید، ادامه ماجراجویی هوشمندانه پدرش بود. او در توصیف رفتار انسان می‌گوید: "ما احساس کردیم نخستین افرادی هستیم که کلید فهم رفتار بشر را دریافته‌ایم و به این نتیجه رسیدیم که انحرافات رفتاری نه از طریق عوامل آشکار بلکه از نیروهای غریزی ناشی از ذهن ناخودآگاه، مشخص می‌شود". زندگی او

نیز یک جستجوی مداوم برای یافتن کاربرد اجتماعی روانکاوی و فراتر از آن یادگیری و طرح درمان از طریق کار بر روی کودکان بود.

ساختار ناخودآگاه

چرا باید فراتر از آگاهی، وجود ضمیر ناخودآگاه را باور کنیم

پیش از این اشاره شد که کشف ضمیر ناخودآگاه آدمی را می‌توان مبنای اصلی شکل‌گیری مکتب روانکاوی دانست. حال اجازه دهید با این سؤال به ظاهر بسیار ساده، اما تعیین‌کننده رودررو شویم که اصلاً چرا باید به وجود ناخودآگاه آدمی قایل شد؟ چرا باید پذیرفت، سیستمی قدرتمند و قبلاً برنامه‌ریزی شده بنام ضمیر ناخودآگاه در وجود انسان فعال است، که دور از رویت و کنترل آگاهی انسان فعال است و شگرف‌تر آن‌که چرا باید پذیرفت بنای اصلی شخصیت انسان را، عملکرد این سیستم ناخودآگاه تعیین می‌کند؟

مگر نه این‌که انسان تنها مخلوق صاحب شعور و آگاهی برتر است که حق انتخاب آگاهانه، او را از دیگر مخلوقات متمایز می‌سازد. آیا نباید کیفیت رفتار این موجود برتر، محصول انتخاب‌های آگاهانه او باشد؟ آیا واقعاً واکنش‌های ما برگزیده شعور آگاهمان نیست؟ مگر نباید آگاهی من مسئول رفتارها و فعل و انفعالات صادره از شخصیتم باشد؟

پاسخگویی به این سئوالات زمانی دشوارتر می‌شود که من بجز رفتار، کیفیت افکار و احساساتم را نیز نماینده خروجیهای شخصیتم بدانم. آنگاه حتی اگر بتوانم مسئولیت رفتارم را به آگاهیم نسبت دهم، قطعاً نمی‌توانم ایمان داشته باشم که تمام افکار و احساساتم نیز تحت سلطه آگاهانه من قرار دارند. زیرا به روشنی برایم قابل درک است که جریان افکار و احساسات، کاملاً تحت کنترل آگاهی مختارم قرار ندارند، چنان‌که حتی رفتارم نیز همواره، محصول آگاهانه من نیست. بسا رند افکار مزاحم و احساسات آزاردهنده‌ای که گاه محاصره‌ام می‌کنند و به‌رغم عدم تمایل آگاهانه و عزم جدی برای طرد آنها، توفیقی برای رهایی حاصل نمی‌شود. گاه می‌دانم رفتارم نیز همانی نبود که آگاهانه باید انجامش می‌دادم.

با کمی تأمل درچنین وضعیت‌هایی، به روشنی می‌توان دریافت عزم و تدارک آگاهانه انسان فاصله بسیاری با محصولات شخصیتی او دارد. آگاهی من نخواستنه بود، خجالتی باشم، من اعتماد به نفس خواسته بودم. آگاهانه در جستجوی شادی بود، نه غصه و افسردگی. و این اضطراب‌ها و ناملايمات را هرگز نمی‌توانم در سطح آگاهی خویش تحلیل کنم.

به سادگی می‌توان دریافت، در مواضع بسیاری، فرامین ابلاغی شعورآگاه، چه در حیطه افکار و احساسات، و چه در محدوده رفتارهای صادرشده از شخصیت، بسیار متفاوت و مغایر با واقعیت‌های آگاهانه ذهن آدمی است. گویی یک مرکز فرماندهی مرموز و مخفی بالای دست شعورآگاه انسان در حال فعالیت و حکمرانی است.

جدا از این واقعیات روشن در خصوص عملکرد فراآگاهی سیستم انسان، مصداق‌های تأمل برانگیز دیگری در ارزیابی وجود آدمی قابل استفاده می‌باشد تا بتوان وجود منطقه قدرتمند ناخودآگاه را در سازه انسان مورد تأیید قرارداد. در این‌جا به برخی از آن‌ها اشاره خواهیم کرد:

- تأثیرگذاری‌های هیپنوتیکی در فرآیندهای درمانی

استفاده از خواب مصنوعی یا هیپنوتیزم سال‌هاست که یکی از روش‌های متداول در برطرف ساختن برخی ناهنجاری‌های روانی محسوب می‌شود. اساس هیپنوتیزم چیست؟ در بیانی ساده این فرآیند عبارتست از: دسترسی به فعالیت‌های ذهنی-روانی فرد خارج از دخالت آگاهی او. اما چرا درمانگر از چنین تکنیکی استفاده می‌کند؟ زیرا حضور آگاهی انسان، فیلتر قدرتمند و نفوذناپذیر است که با اعمال سلیقه و محدودیت خویش امکان دسترسی به بخش عمده‌ای از گستره روحی-روانی انسان را ناممکن می‌سازد. چنین محدودسازی آگاهانه‌ای، کاملاً حیاتی و در ساختار انسان

متعادل‌کننده است و به چند دلیل شعورآگاه آدمی مکلف به اجرای چنین محدودیت بزرگی می‌باشد:

اولاً: ظرفیت ادراک آگاهانه انسان کاملاً محدود است و این حافظه کوچک توان کنترل و رویت همزمان بازه عظیم و نامحدود ظرفیت‌های درونی و ادراکی انسان را ندارد. تمرکز آگاهانه انسان همزمان بر روی 5 تا 9 سوژه می‌تواند تعلق گیرد (گنجایش حافظه کوتاه مدت). بنا بر این محدودیت، بسیاری از اطلاعات موجود یا دریافتی ذهن انسان، نظیر خاطرات، انگیزش‌ها، دانش‌ها، واکنش‌ها و مخاطرات حذف می‌گردند و تنها دسته بسیار بسیار کوچکی از آن‌ها که تمرکز و تأکید بیشتری بر آن‌ها بوده، در سطح آگاهی حفظ می‌شوند. البته این حذف بزرگ به معنای ازدست دادن تمام آن اطلاعات نیست زیرا چنین اطلاعات محذوفی در شرایط خاص همواره امکان بازیابی در سطح آگاهی را دارند.

ثانیاً: این را به نوعی می‌توان تدبیر شعورآگاه آدمی دانست که بسیاری تمایلات ناپسند، اطلاعات ناهنجار و رانش‌های نامشروع را نادیده انگارد. حضور دائمی یک خاطره دردناک در آگاهی انسان قابل تحمل نیست. همان‌طور که تمایلی خطرناک و ناپسند نیز نباید در آگاهی رسوب کند. بنابراین شعورآگاه آدمی در تدبیری ساده و حیاتی آن‌ها را نادیده می‌گیرد. این بدان معنی است که بسیاری از اطلاعات غیرقابل پذیرش از رویت آگاهی رانده می‌شوند. درحالی‌که این نادیده‌انگاری هرگز به معنای نابودی و عدم آن تمایل و داده ذهنی ناپسند و ناهنجار نمی‌باشد. آن‌ها تنها از معرض دید آگاهی انسان دور می‌شوند. بنابراین بسیاری از اطلاعات ناپسند که موجب تنفر و برائت آگاهی آدمی است، نادیده انگاشته می‌شود. گرچه جایی وجود دارند. همین حضور نامرئی ناهنجاری‌هاست که می‌تواند تولید بیماری و التهاب‌های ملموسی کند که ریشه آن‌ها نامشهود است.

درمانگر با استفاده از خواب مصنوعی، این ویروس‌های پنهان شده از چشم‌های فریبکار شعور آگاه را از سنگ‌هایش بیرون آورده و با تحریک هیجان متناظر با بیماری مربوط به آن تمایل یا خاطره ناگوار، باعث نابودی تأثیرگذاری آن می‌گردد و بیمار درمان می‌شود.

بررسی اثرات هیپنوتیکی در درمان اختلالات عصبی- جسمی به روشنی بیانگر وجود منطقه‌ای فراتر از آگاهی انسان است. ناخودآگاهی که بسیار عظیم‌تر و قدرتمندتر از شعورآگاه انسان می‌نماید.

" خانم دکتری در انجام وظایف شغلیش دچار مشکل می‌باشد. او چندی است با دیدن عکس رادیولوژی بیمارانش دچار اضطرابی عجیب و حالت نامتعادل روحی می‌-

شود. دلیل بروز این حالت نامشخص است. در جریان درمان روانکاوی خاطره‌ای در ناخودآگاه خانم دکتر کشف می‌شود که دلیل اصلی بروز این حالت است. چندسال پیش او همراه با مادرش برای گرفتن عکس رادیولوژی از سینه مادر مراجعه می‌کند. مادر مدتی است که مشکل تنفسی پیدا کرده است خانم دکتر در حضور مادر عکس‌ها را نگاه می‌کند و ناگهان در می‌یابد، سرطانی پیشرفته تمام ریه مادر را دربر گرفته و هیچ امیدی به زنده ماندنش نیست. در آن لحظات سخت و کشنده، خانم دکتر مجبور است به مادر لبخند بزند و بگوید هیچ مسأله مهمی در میان نیست. این صحنه ناگوار ضربه روحی سختی به وی وارد می‌کند که سال‌ها بعد به شکل این عارضه ظاهر می‌شود. این خاطره تلخ مدت‌هاست از آگاهی دختر رانده شده، اما در ناخودآگاه قدرتمندش فعال گردیده و موجب بروز ناهنجاری در او شده است."

- معمای پیچیده خواب‌ها و رویاها

از دیرباز، همواره دنیای رویاها و خواب‌های انسان، محدوده‌ای سرشار از الهام و اعجاز بوده و تحلیل این عارضه ذهنی همچنان از معماهای پیچیده شناخت انسان محسوب می‌شود.

همیشه رویاها و خواب‌ها برای آدمی، حاوی اطلاعاتی ارزشمند و البته مبهم و اسرارآمیز بوده و هست. گاه نمایی از آینده و گاه تصویر مبهم و مرموز از گذشته ذهن او را به خود مشغول داشته است. رویاهای انسان هرچه که هست بی‌تردید برخاسته از جوششی و رای آگاهی اوست. تعبیر خواب و رویا هم با ضریب خطایی، می‌تواند بازگوکننده زوایای درونی انسان باشد. اما پاسخ این معما همیشگی که رویاها چگونه خلق می‌شوند و محصول چه فرآیند درونی هستند، هرچه که باشد، نکته‌ای در آن قطعی است. این‌که رویاهای آدمی مستقل از آگاهی او آفریده می‌شوند. خواب‌ها و رویاها بی‌تردید به دیاری فراتر از دسترس آگاهی آدمی تعلق دارند که می‌تواند همان ناخودآگاه اسرارآمیز انسان باشد.

"شب‌ی در خواب دیدم، همراه با سه نفر از دوستان برای گردش و کوهنوردی بیرون رفته بودیم.

دو نفر از آن‌ها همکارم بودند و یکی هم از دوستانم محسوب می‌شد. به دامنه کوهی رسیدیم درحالی‌که هرسه به شدت تشنه شده بودیم در قله تنها یک بطری کوچک آب دیده می‌شد. هرچهار نفر آنرا دیدیم ولی به روی هم نیاوردیم. درحالی‌که به شدت محتاج آن بطری آب بودیم، نیازمان را علنی نمی‌کردیم. تصمیم گرفتیم تا رسیدن به

قله مسابقه بگذاریم. هرچهارنفر از مسیرهای مختلف به راه افتادیم. در راه من موتور سیکلتی یافتیم و با آن که می‌دانستم تقلب است، بدلیل تشنگی زیاد با آن براه افتادم. از اینجا به بعد صحنه شبیه یک فیلم اکشن شد. از جهات مختلف به من تیراندازی می‌شد و من در میان گلوله‌ها سعی می‌کردم خود را به قله برسانم. می‌دانستم تیراندازی کار دوستانم است، اما آن‌ها را نمی‌دیدم. تنها از سمت دوست قدیمی شلیک نمی‌شد. سرانجام به قله رسیدم و بطری آب را نوشیدم. کمی بعد دوستانم به من ملحق شدند. همه تشنه بودند ولی به هم لبخند می‌زدیم. در مسیر بازگشت در نقطه‌ای من و دوست قدیمی از آن‌ها جدا شدیم. سرازیری تندی بود، ناگهان دوستانم از پشت سر چنان مرا هول داد که به دره پرتاب شدم و ناگهان از خواب پریدم. من در آن دوره، در محیط‌کار به موقعیت شغلی مهمی رسیده بودم، اما دیگر رقابت‌های کاری برایم بطور جدی مطرح نبود. گرچه نگران سعایت و حسادت همکارانم بودم. هم-زمان به یک دوست قدیمی پولی قرض داده بودم که پس نمی‌داد. من به شدت با او رودربایستی داشتم و این موضوع آزارم می‌داد.

آن رویای بسیار ساده و روشن بخوبی می‌توانست جریانات موجود در ناخودآگاهم را بیان کند. البته چنین چالش‌هایی در آگاهی من کاملاً واضح مطرح نبود. گرچه همواره تعبیر رویا به این سادگی نیست و فرآیند تبدیل و استحاله عموماً تفسیر یک رویا را بسیار پیچیده و رمزگشایی آنرا دشوار می‌سازد. آن‌چنان‌که فروید گفته، **رویا حاصل تبدیل یک اندیشه به یک تجربه است.** تجربه‌ای مجازی و نمایشی در قالب رویا. اندیشه-ها شاید در محدوده آگاهی نامرئی باشند، اما هر اندیشه پنهانی، بی‌تردید در وادی مخفی و گسترده‌تری حضور دارد.

رویاها و خواب‌ها همیشه به وضوح و روشنی مثالی که بیان کردم نیستند و معنا و مفهوم آن‌ها هم به سادگی قابل تفسیر نیست. اما واقعیت رویا آنست که، اگر بخاطر آورده شود، قطعاً معنای مشخصی دارد و انعکاسی از یک گردش ذهنی در ناخودآگاه آدمی است.

زبان رویا، زبان سانسور، تحریف و تبدیل است. این تحریف گاه‌چنان پیچیده صورت می‌گیرد، که درک معنای جابجا شده و رمزگشایی رویا به سادگی مقدور نیست. باید در نظر داشت ذات یک رویا در مرموز بودن و تحریف شده بودن آن است. رویاها تمایل ندارند پیامشان را مستقیم برسانند، بلکه گرایش به مرموز بودن و درک نشده ماندن دارند.

به هرحال، تحلیل رویاها و شناخت ماهیت آنها بی‌تردید پرده‌برداری از جریان تفکرات و احساساتی است که بسیاری از آنها را نمی‌توان درآگاهی خود یافت. این موضوع دلیلی قابل تأمل برحضور مؤثر ناخودآگاه در سازه آدمی است.

خطاهای خواسته با ناخواسته

در مناسبت‌های مختلف زندگی، بسیاری از عملکردهای ما، مطلقاً یک اشتباه هستند. مفهوم اشتباه در عبارت ذکرشده چیست؟ بدون شک خطا و اشتباه را در یک چهارچوب قابل مقایسه باید ارزیابی کرد. " اشتباه " زمانی مفهوم پیدا می‌کند که مخالفت و انحرافی از یک " درست " بوجود آید. معیار چنین درستی برای ما، همان تحلیل‌های آگاهانه ماست. دروغگویی اگر یک اشتباه است، درمقایسه با تحلیل آگاهانه‌ایست که امر به راستگویی کرده بود. وگرنه یک دروغ می‌تواند عمل درستی تلقی شود؛ اگر تدبیر شعورآگاه آنرا تأیید نماید. بنابراین خطا و اشتباهی که از شخصیت ما سر می‌زند، انحراف و تضاد است که با احکام صادر از آگاهی خویش داشته‌ایم. ما اشتباه می‌کنیم، زیرا به دلیلی برخلاف آگاهی خویش عمل می‌کنیم. حال برخی از این خطاها آگاهانه است. به این معنا که با اراده‌ای آگاه برخلاف تدبیر شعور خویش عمل می‌کنیم. شعورآگاهم حکم به سخت‌کوشی و تلاش کرده، اما من رخوت و سستی را ترجیح می‌دهم. من آگاهانه مرتکب این خطا می‌شوم.

در اینجا بحث ما در مورد خطاهای آگاهانه نیست. زیرا بسیاری اوقات تمایلات آگاهانه و شاید ناخودآگاه ما بر تحلیل شعورآگاه غلبه پیدا کرده و یا با فریب و توجیه اصرار داریم برخلاف آنچه که می‌دانیم درست است عمل کنیم. هیچ انسانی صددرصد فرامین شعورآگاهش را اجرایی نمی‌کند و این نمایانگر ذات مختار آدمی است.

بحث اصلی بر سر خطاها و اشتباهاتی است که ناخواسته مرتکب آنها می‌شویم. تحلیل اینگونه خطا کردن، ما را به سرزمین اسرارآمیز ناخودآگاه رهنمون می‌کند. زیرا هیچ اراده آگاهانه‌ای برای تخلف مشاهده نمی‌شود، اما کاملاً سهوی و ناخودآگاه مرتکب اشتباه می‌شویم. گویی اتوماتیک و بی‌اراده خطا را مرتکب شده‌ایم.

حرفی هرگز نباید گفته می‌شد و اینرا شعورآگاه به روشنی حکم کرده بود، اما گفته شد. رفتاری نباید سر می‌زد و من با اراده‌ای مصمم و آگاه سعی در اجتناب از آن داشتم، اما باز هم رفتار نامناسب از من سر زد. به روشنی می‌دانستم اگر دست‌پخت بد همسرم را در جمع بیان کنم روابطمان به تیرگی می‌گراید، اما انگار بی‌اراده مرتکب

این خطا شدم. برایم مسلم بود اگر نزد رئیس اداره لودگی کنم، اعتبارم را از دست خواهم داد، اما انگار نیرویی مرموز مرا وادار به رفتار ناپسند کرد.

سئوال کلیدی اینجا مطرح می‌شود که دلیل چنین تخلفات و انحراف‌هایی چیست و چرا ما ناخواسته از تدبیر و خطمشی آگاهانه خویش تخطی می‌کنیم. چرا همواره آن‌طور که می‌دانیم عمل نمی‌کنیم و بخش حائز اهمیتی از رفتار، افکار و احساساتمان آن‌گونه نیست که آگاهانه طراحی کرده‌ایم؟ آیا برای چنین اشتباهات روزمره و اجتناب-ناپذیری را ناخواسته و ناخودآگاه مرتکب می‌شویم؟

بسیار ساده‌انگارانه خواهد بود، اگر بپذیریم دلیل اصلی تمام این انحراف‌ها و خطاها، غفلت و عدم کنترل و مراقبت از رفتارمان می‌باشد. باید صادقانه اعتراف کرد، بسیاری از این اشتباهات سهوی و خطاهای غیرارادی، درواقع کاملاً عمدی و ارادی هستند. اما عمد و اراده‌ای که اثری از آن در شعورآگاه نمی‌توان یافت. انگار نیروی مرموز و نامرئی کاملاً حساب شده و خواسته بنا دارد با تدبیر شعورآگاه مخالفت کند و فرامینی برخلاف دستورات آگاهی، صادر نماید. و این نیروی نامرئی چنان قدرتمند و مؤثر است که براحتی می‌تواند خواست و اراده آگاهانه ما را بی‌اثر سازد.

به بیانی ساده‌تر، آدمی در ذات خویش، گرفتار نوعی دوگانگی و تمایز است. **دو مرکز کنترل و فرماندهی در سیستم انسان فعال است. دومرکزی که کاملاً مستقل از یکدیگر فعالیت می‌کنند.** یکی شعورآگاه انسان است که کاملاً مرئی، قابل کنترل و در دسترس بوده و دیگری مرموز و نامرئی و ناشناخته است. و شگرف آن-که توان آن مرکز نامرئی و ناشناخته بسیار نیرومندتر از آگاهی قابل تدبیر انسان است. در ساختار ما، به واقع بسیاری از خطاها و اشتباهات را نباید نادرست بشناسیم. گرچه به این دلیل به آن‌ها خطا و اشتباه می‌گوئیم که با پردازش‌های آگاهانه ما تضاد دارند، اما پردازشی بسیار قدرتمندتر و نامرئی در ناخودآگاه وجود دارد که طبق آن هیچ خطا و اشتباهی در میان نیست. **همان غلطی که شعورآگاه ما به خطا بودنش حکم کرده، درواقع اجرای موفقیت‌آمیز و کاملاً صحیح یک ابلاغ ناخودآگاه است.**

" به یاد دارم یکی از دوستانم که انسانی موفق و کارآمد بود، درمقطع زمانی خاص باید کار و تجارتش را توسعه و رونق می‌داد. اما علی‌رغم تمام قابلیت‌ها و توانمندی‌های مورد انتظارش، با شگفتی دچار اشتباهات و خطاهایی زنجیره‌وار و بسیار احمقانه می‌شد. خطاهایی که واقعاً از او بعید بود و شکست‌هایی متوالی را برایش به دنبال داشت. درزندگی او که دقیق شدم، فهمیدم در همان زمان فرزند دومش

درآستانه تولد بود و همسرش در شرایط سخت جسمی نیاز به مراقبت دائمی داشت. برایم روشن شد که ناخودآگاه قدرتمند او میان توفیق حرفه‌ای و کامیابی خانوادگی، دومی را انتخاب کرده است. هرچند او در تدبیرآگاهانه به سختی تلاش می‌کرد، به هردو دغدغه‌اش با جدیت رسیدگی کند، اما ناخودآگاهش بی‌تردید حکم به ترجیح خانواده بر کار داده بود. چنین سازماندهی در ناخودآگاه دوستم که مغایر با تلاش و اراده آگاهانه‌اش بود، مسبب امید تمام آن خطا و اشتباهات فاحش قلمداد می‌شد. زیرا آنگونه شکست‌ها مطابق با تدبیر ناخودآگاهش در واقع عین موفقیت محسوب می‌گردید.

تأمل بر روی این موضوع، به روشنی بیانگر آنست که فراتر از عملکرد پردازشگر آگاه انسان، پردازشگری نیرومندتر و مؤثرتر، بطورنامرئی در حال فعالیت است و با اطمینان می‌توان گفت کنترل شخصیت انسان بیش از آن‌که متأثر از تدابیر شعورآگاه او باشد، وابسته به جریانات ناخودآگاه نیرومند اوست.

همچنین در تحلیل بسیاری از خطاهای کلامی، تیپ‌ها، فراموشی‌ها و واکنش‌های نامتعارف یا ناپسند، که بسیاری اوقات ناگزیر به تحملشان هستیم، به ارتباطی ویژه و مستقیم با پردازش‌های ناخودآگاه می‌رسیم. خطاهای آشکار که از ارتکاب آن‌ها شرمسار می‌شویم، عاداتی که برایمان ناپسند و ناهنجارند، رفتاری که با آن‌ها مبارزه می‌کنیم و شخصیتی که ناخواسته باید شاهد تجلی‌اش باشیم. همه و همه وجود نوعی تعارض و دوگانگی را در ساختار وجودی آدمی نشان می‌دهند. **آنجا ناخودآگاه نیرومندی حکمران است که توجهی به خواست و اراده آگاهانه ندارد.**

جوشش الهام

شاعران، نویسندگان و هنرمندان برای خلق یک اثر ماندگار و برجسته، همگی به ظهور یک سری نقاط عطف ذهنی اعتقاد دارند. در این نقاط خاص قابلیت‌های ماورای سقف توانایی شعور آگاه رخ می‌دهد. گویی جوششی از الهام‌های غیبی اتفاق می‌افتد که بواسطه این الهام‌ها هنرمند قادر به آفرینشی می‌گردد که خود صادقانه باور دارد فراتر از توان طراحی آگاهی خویش بوده است. به نوعی اتفاق الهام‌هایی فراتر از ظرفیت عقلانی را، شرطی لازم در خلاقیت هنری می‌توان قلمداد کرد که بدون آن‌ها، آفرینش‌های هنری فاقد اوج‌های لازم برای عبور از مرز معمولی بودن هستند. آفریننده یک آفرینش هنری لاجرم محتاج این ظرفیت‌شکنی است وگرنه آفرینشی که در سقف

کوتاه ظرفیت‌های آگاهانه شکل می‌گیرد هرگز واجد شرایط یک خلقت هنر بدیع نیست.

یک شاعر عموماً نمی‌تواند هرزمان که اراده کند، بنشیند و با مهارت، اندوخته واژه‌ها را درچنان زنجیره‌ای بچیند تا شعری ماندگار و تأثیرگذار نظیر اشعار حافظ خلق شود. اشعار جادویی زمانی خلق می‌شوند که جریان جوشش الهام در او برانگیخته شود. الهام‌ها و پیام‌هایی که در اندوخته آگاهی، هرزمان در دسترس نمی‌باشد. همین‌طور یک نویسنده، یک نقاش، یک فیلمساز و یک آفرینش‌گر هنری، بدون دریافت الهام از مرزهای مرموز و دوردست، قادر به آفرینشی که واجد شرایط اصیل هنری باشد نیست. هنرمند بدون الهام تنها می‌تواند کارآمدی خویش را در محدوده توانمندی‌های آگاهانه خرج کند و این هرگز کفایت یک خلقت ماندگار و تأثیرگذار را نمی‌کند.

نویسندگان خلاق به روشنی گواهی می‌دهند که در شرایط رهاکردن بی‌پروا و بی‌بند افکار و احساسات خویش بهترین حالت را برای نوشتن دارند. این حالت به معنای کاهش دخالت آگاهی و افزایش نفوذ ناخودآگاه در فرآیند آفرینش است. از آنجا که ناخودآگاه نامحدود، بی‌قید و گسترده است، بسیاری از افکار که در چهارچوب شعور آگاه مجال ظهور ندارند، در این شرایط بکارگرفته می‌شوند. افکاری که چه بسا اگر در سطح آگاهی مرئی شوند، غیرقابل تحمل بوده یا

موجب شرمساری و سرافکنندگی می‌شوند. اما برای آفرینش نیاز به بازه‌ای وسیع‌تر و امکاناتی گسترده‌تر از محدوده فیلتر شده آگاهی انسان است و هنرمند ناگزیر باید بتواند با ناخودآگاه نامحدود و گسترده خویش بطور مستقیم ارتباط برقرار نماید. **این جریان بهره برداری از ناخودآگاه را می‌توان معادل همان جوشش الهام دانست.**

" من زمانی که درگیر نوشتن یک داستان می‌شوم، گاه به روشنی با احساسات و افکاری در درونم مواجه می‌گردم، که هرگز توان رویایی آگاهانه با آنها را ندارم. گاه احساس تمایل به جنایتی را در درونم می‌شنوم و گاه چنان در مقام انسانی خویش اوجی را احساس می‌کنم که هرگز باورپذیر نیست. این انحراف‌ها و تجاوزهای لجام‌گسیخته از مرزهای آگاهی، منابع اصلی همان الهام‌های غیبی هستند که بواقع باید در محدوده شعور آگاهم غایب باشند، گرچه در ناخودآگاه نامحدودم حضور دارند."

درمان‌های روانکاو

"خانمی گرفتار هراس شدید از مرگ بود. این ترس در او توأم با احساس گناه بود. بواسطه هراس گناهی، مرگ را بعنوان یک تنبیه دردناک نزدیک خود می‌دید. هرگاه مرتکب خطایی می‌شد احساس می‌کرد زمان مردنش رسیده و این موضوع تعادل روانی او را برهم می‌زد. این خانم هیچ مشکل خاص و عدیده‌ای از زندگی نداشت و روال عادی یک زندگی را تجربه می‌کرد. ولی این هراس کشنده رهایش نمی‌ساخت و روابطش را با دنیای خارج فلج کرده بود. خود این خانم و حتی روان-پزشکش، نتوانسته بودند علت دقیق این ناهنجاری را دریابند.

مدتی برای مشاوره نزدش می‌آمد. من او را در قالب یک تداعی و بازگویی ساده و آزاد مورد روانکاوی قراردادم و به نتیجه جالبی رسیدم. این خانم در دوران نوجوانی یک دوست صمیمی داشت که به انحراف و کارهای خلاف کشیده شده بود. در همین زمان دوستش در یک سانحه تصادف شدید کشته می‌شود. در ذهن این خانم موضوع کشته شدن فجیع دوستش با کارهای خلافی که انجام می‌داده مرتبط شده و درناخودآگاه او عقده‌ای شکل گرفته بود که مرگ را اثر طبیعی و ناگزیر برگناه می‌شمرد. هرچند این خاطره حضور دائمی و آگاهانه‌ای در ذهن او نداشت اما درناخودآگاه واپس زده شده بود. حضور همین خاطره بود که موجب بروز آن هراس غیرطبیعی می‌شد."

این مثال نمونه‌ای ساده از درمان‌های روانکاویت. منطق و اصول تمام درمان‌های روانکاوی از چنین الگویی پیروی می‌کنند. **تنشی بازمانده و رانده شده از سطح آگاهی به ناخودآگاه قدرتمند تبعید گردیده و در آنجا استحاله و تغییرشکلی بر روی آن صورت می‌گیرد تا با لباسی مبدل دوباره به آگاهی انسان برگردد.** در این بازگشت تنش نقابزده می‌تواند خسارت و آسیب جدی به تعادل روانی فرد تحمیل نماید. درمان روانکاوی به عبارتی پاره کردن این نقاب است. آنگاه که بیمار بتواند بی‌پرده و عریان با علت ناهنجاری مخفی شده درناخودآگاه، آگاهانه رودررو شود و در این رویارویی احساس مسدود شده تخلیه شود، علت بیماری‌زا توان آسیب‌رسانی خود را از دست می‌دهد و فرد به حالت متعادل خویش بر می‌گردد.

گرچه امروزه درمان‌های روانکاوی در برابر معالجات روان‌پزشکی کاربرد کمتری داشته و جایگاه واقعی خویش را پیدا نکرده و بخصوص در کشور ما کاربرد چندانی ندارند، اما بواقع روانکاوی همچنان ارزش‌های مؤثر و تعیین‌کننده‌ای در برطرف ساختن ناملايمات روحی و روانی نشان داده است. کارکرد روانکاوی در درمان ناراحتی‌های روانی یکی از مهمترین مدعاهای وجود ضمیر ناخودآگاه و رای آگاهی انسان است.

تفاوت‌های فرآیندهای ناخودآگاه با جریان شعور آگاه انسان

کشف بزرگ روانکاوی مبنی بر حضور منطقه‌ای نامحدود، عظیم، اسرارآمیز و نامرئی بنام ناخودآگاه در ساختار آدمی، منجر به درک بهتر این واقعیت تعیین‌کننده شد که، مرزهای عملکرد ناخودآگاه انسان کاملاً متمایز از عملکرد شعور آگاه اوست. به این معنا که باید ماهیت ضمیر ناخودآگاه آدمی را کاملاً مستقل و جداافتاده از آگاهی او دانست. این تفکیک در کیفیت و ماهیت باعث می‌شود فرآیندهای ناشناخته و اسرارآمیز ناخودآگاه انسان را جریانی متفاوت از دانسته‌های آگاهانه او بدانیم. با چنین درکی باید پذیرفت معادلات و موازین حاکم بر ناخودآگاه آدمی، چه بسا در محدوده شعور آگاهی کاملاً غریبه و شاید غیرمنطقی تلقی شوند. این تمایز ماهوی در دو سطح متفاوت از لایه‌های ذهنی (شعور آگاه و ضمیر ناخودآگاه) بیانگر نوعی دوگانگی و تضاد شگرف و اسرارآمیز در وجود انسان است.

در این بخش به برخی از این تفاوت‌های ماهیتی اشاره خواهیم داشت:

- ناخودآگاه ماهیتی بی‌قید و صرفاً لذت‌جو دارد

دقیقاً به همین دلیل است که مواجهه مستقیم و آگاهانه با پردازش‌های جاری در ذهن ناخودآگاه گریزانیم. زیرا بسیاری از این پردازش‌ها مطابق با موازین آگاهانه در قوانین شعور منطقی قابل پذیرش نیستند و چه بسا اطلاع از آنها ما را دچار شرمساری و عدم تعادل خواهد کرد. ناخودآگاهی بی‌قید و لذت‌جو می‌تواند در پی تمایلاتی باشد که آگاهی انسان آنها را به شدت طرد کرده و از پذیرش آنها وحشت دارد. عجیب نیست اگر میل به کشتن در ناخودآگاه جریان داشته باشد. در محدوده شعور آگاه انسان اطلاعات ورودی به نحوی پردازش می‌شوند که موازین و چهارچوب‌های منطقی خدشه‌دار نشده و نظام ارزش‌ها و باورها نقض نشوند. نظام مستحکم و سازمان‌یافته‌ای که وظیفه ارزیابی و ارزشیابی تمام تفکرات، احساسات و اعمال انسان را برعهده داشته و معیار رد یا قبول خروجی‌های شخصیت محسوب می‌شود. لذا گرچه یکی از جهت‌گیری‌های اصلی پردازش‌های آگاهانه انسان، کسب لذت است، اما لذت‌جویی را نمی‌توان تنها عامل حرکت‌های آگاهانه انسان دانست. بلکه نیروهای دیگری به موازات نیروی لذت، در تصمیم‌گیری‌های آگاهانه مؤثرند که آنها را می‌توان در قالب منطق و وجدان تعریف کرد. شعور آگاه به جز لذت‌طلبی، واقعیت‌های منطقی و محدودیت‌های دنیای بیرون را نیز می‌فهمد و درک می‌کند. حرکت به سمت کسب لذت نباید حقایق حاکم بر محیط را نقض نماید. همچنین ندای قدرتمند وجدان

که محافظ حریم باورهاست تمایل لذتجویی آگاهانه انسان را محدود می‌سازد. درحالی‌که منطق و وجدان تأثیری در جریانات ناخودآگاه آدمی ندارند.

برنامه‌ریزی ضمیرناخودآگاه که خارج از کنترل آگاهانه انسان است، به-

گونه‌ای بدوی و خام صرفاً لذت‌جوست. بدین معنی که پردازش‌ها و نتیجه-

گیری‌ها در ناخودآگاه نیرومند آدمی، تنها با هدف کسب لذت و دوری از رنج

جریان پیدا می‌کنند و برای این تمایل محدودیتی درکار نیست. نهاد ناخودآگاه

انسان، به شکل ابتدائی و غیرقابل پرورش، صرفاً بر مبنای کسب لذت برنامه‌ریزی شده

است. اگر این برنامه‌ریزی ناخودآگاه را دقیق‌تر مورد بررسی قرار دهیم، درخواهیم یافت

هدف اصلی گرایش‌های ناخودآگاه و رای کسب لذت، دوری و کاهش درد است. تمام

تمایلات و دانش‌های ناخودآگاه جملگی برای کاهش انرژی‌های روانی برنامه‌ریزی می-

شوند. از آنجا که انباشت و تمرکز انرژی‌های روانی همواره موجب تالم و عدم تعادل

خواهد بود، بنابراین هرفرآیند ناخودآگاهی با هرنوع جهت‌گیری، برای حذف و تخفیف

این تمرکز تنش فعال می‌گردد تا بار روانی انباشت شده کاهش یافته و درد تخفیف پیدا

کند. **چنین کاهش دردی، همان تجربه لذت است.**

کمبودها و عدم ارضاء تمایلات و غرایز باعث توقف و تمرکز انرژی روانی در ناحیه

عدم کامیابی می‌شوند. گرچه شعورآگاه می‌کوشد تا به رغم تمام محدودیت‌های

محیطی و تسلیم در برابر ندای وجدان راهی برای لذت و رفع کمبود پیدا کند، اما

رانش‌های ناخودآگاه کاملاً لذت‌جو و بی‌قید صرفاً متمایل به ارضائی بی‌قید و شرط می-

باشند. آنگاه که فرد در اثر تحقیر، غریزه خودشیفتگی ذاتی خود را دچار کمبود می‌یابد،

شعورآگاه می‌کوشد در چهارچوب موازین منطقی و متأثر از وجدان درد را کاهش دهد،

اما تمایلات ناخودآگاه او بدون در نظر گرفتن محدودیت‌های موجود در دنیای بیرون و

نظام ارزشی وجدان، صرفاً می‌کوشد درد را کاهش دهد. چنین تمایل ناخودآگاهی

تحت تأثیر تجاوز به حقوق دیگران و یا نقض نظام اعتقادی فرد نیست.

برای شناخت ساختار ناخودآگاه مهم است بدانیم، مستقل از تمام ملاک‌ها و

معیارهای پذیرفته شده درآگاهی، ضمیرناخودآگاه تنها در پی کاهش درد است و تمام

تمایلات و دانش‌های ناخود آگاه آدمی را با این ساختار می‌توان ارزیابی کرد.

نتیجه بسیار مهم، از این اختلاف ماهوی میان شعورآگاه ضمیرناخودآگاه، در تقابل‌ها

و تضادها میان این دو بخش از سازه وجودی انسان، تعیین‌کننده می‌شود. آنجائی که

تمایلات ناخودآگاه نیرومند، لذتی را می‌جوید که معیارهای آگاهانه آنرا منع نموده است. **این تقابل نابرابر موجب اصلی ناهنجاری‌های روحی- روانی می‌باشد.** سرانجام حقیقت تکان‌دهنده‌ای که از این تفاوت‌های ساختاری میان ناخودآگاه و آگاهی انسان حاصل می‌شود آنست که بسیاری از مشکلات درونی آدمی ریشه در تعارض میان تمایلات آگاهانه و کشش‌های ناخودآگاه دارد.

محرای ارتباطی میان ناخودآگاه و آگاهی انسان، کانالی حاوی سانسور و تحریف است

پردازش‌هایی که در ناخودآگاه انسان جاریست، دور از دسترس آگاهی او قرار دارد. شعورآگاه فرد، عموماً مستقیم و بی‌واسطه قادر به مشاهده رانش‌ها و کشمکش‌های فعال در ناخودآگاهش نیست. یکی از مهمترین دلایل این فاصله وجود دیوار سانسور و تحریف است. این فیلتر مراقب است، جریانات ناخودآگاه مستقیم و عریان وارد آگاهی انسان نشود. زیرا در صورت این تبادل مستقیم، تعادل روانی فرد مختل خواهد شد. همان‌طور که گفته شد بسیاری از تمایلات و کشش‌های ناخودآگاه در سطح آگاهی انسان قابل تحمل و پذیرش نیستند.

اما جریانات ناخودآگاه همواره اصرار دارند تا در سطح آگاهی انسان ظاهر شوند. **زمانی این رانش‌ها و کشش‌ها، مجال حضور و مرئی شدن در آگاهی فرد را خواهند داشت که از وضعیت عریانی بی‌پروا و شرم‌آور درآمده و ملبس به ظاهری قابل قبول‌تر در این عرصه ظاهر شوند. این لباس جامه تحریف و تبدیل است.**

چه بسا در ناخودآگاه فردی تمایل به نابودی انسان دیگری وجود داشته باشد. اما چنین کشش منجرکننده‌ای برای ظهور در آگاهی انسان باید تحریف شده و با توجیهاتی نظیر تمایل به اصلاح‌طلبی یا جایگزینی‌های شایسته‌سالاری ظاهر شود. و یا گرایش به لذتی نامشروع و ناپسند باید با تبدیل و استحاله به لذت‌طلبی‌های منطقی- تر و قابل قبول‌تر به اطلاع آگاهی رسانده شود.

در ناخودآگاه انسان تناقض‌ها موج می‌زنند

ساختار شعورآگاه، منطقی است. این چهارچوب منطقی امکان پذیرش همزمان دو عنصر تضاد را ندارد. فلان موضوع یا خوب است یا بد. آگاهی انسان نمی‌تواند عشق و تنفر همزمان نسبت به یک سوژه را قبول کند. اما ناخودآگاه اصلاً منطقی نیست بلکه صرفاً لذت‌جوست. تنها در پی کسب شادی رسیدن به آرزوها و تمایلات است،

کودکانه، عامی و تربیت‌ناپذیر است. هیچ چهارچوب و قانونی را درک نمی‌کند. لزومی برای رعایت قوانین اخلاقی و الزامات مدنی ندارد. **بنابراین وجود انبوه تناقض‌ها در آن کاملاً طبیعی است.**

گرایش‌ها و تمایلات کاملاً متضاد، در ضمیر ناخودآگاه در همزیستی مسالمت‌آمیز به سر می‌برند. هم‌گرایش به ویرانگری هم‌کشش به آباد ساختن، هم تمایل به منفعت‌طلبی و هم‌گرایش به فداکاری، هم میل به جدایی و هم خواست پیوستن، هم‌کشش به سوی اوج و هم جذب به سقوط و این‌چنین است که امیال و رانش‌های گوناگون و متضاد در ناخودآگاه همزمان فعال بوده و پذیرش هر رانشی در ناخودآگاه دلیلی بر رد رانش متضاد نخواهد بود.

اینگونه حقیقت شگرف ناخودآگاه آدمی عیان می‌شود که ذات انسان اندوخته‌ای رنگارنگ و متنوع از کشش‌های متعالی انسان و تمایلات پست حیوانی است. انبانی گسترده و بی‌نهایت از انگیزش‌های ملکوتی و خواستگاه‌های شیطانی.

- ناخودآگاه موجودتی زنده و پویا دارد

ناخودآگاه آدمی را می‌توان به مثابه موجودی کاملاً زنده و پویا در نظر گرفت. ضمیر ناخودآگاه هرگز مخزنی ایستا و راکد از امیال تثبیت شده محسوب نمی‌شود. انرژی‌های موجود در ناخودآگاه پیوسته در معرض تبدیل و ترکیب قرار دارند و این پویایی مداوم و حیرت‌انگیز، شناخت تحریف‌ها و تبدیل‌ها در امیال را پیچیده‌تر ساخته و ساختار قدرتمند ناخودآگاه انسان را اسرارآمیزتر و مرموزتر می‌نماید. کشف اشکال چنین تحریفاتی در کانال ارتباطی میان خودآگاه و ناخودآگاه انسان از پیچیده‌ترین و دشوارترین رمزگشایی‌های روان‌آدمی به حساب می‌آید که می‌توان راهگشای برطرف ساختن بسیاری از بیماری‌ها و ناهنجاری‌های روحی باشد.

موضوع قابل تأمل در این مقوله آنست که **پویایی مداوم و حیرت‌آور ناخودآگاه باعث می‌شود دائماً اشکال تحریف و تبدیل امیال و کشش‌ها تغییر کرده و متنوع‌تر و پیچیده‌تر شود. به این ترتیب دردسر آگاهی انسان برای مقابله با آثار سرکوب‌ها و واپس زدن امیال غیرقابل قبول بیشتر و بیشتر می‌شود.** چراکه هر تمایل مردود شده و واپس‌زده شده با نقابی جدید و فریبی پیچیده و متفاوت به آگاهی بازخواهد گشت. و همچنان عدم ارضاء آن‌ها دردها و ناهنجاری‌ها را به ساختار روانی انسان تحمیل خواهند کرد.

- ضمیر ناخودآگاه خیال باز و واقعیت‌گریز است

ساختار لذت‌طلب ناخودآگاه آدمی موجب می‌شود، مکانیزم قلب حقایق و جعل واقعیت‌های بیرون دائماً فعال باشد. زیرا واقعیت‌های دنیای بیرون لزوماً موجبات لذت-طلبی انسان را فراهم نمی‌کنند. اما ذات برنامه‌ریزی ناخودآگاه صرفاً براساس لذت-خواهی طرح‌ریزی شده، لذا سازه ناخودآگاه عادت دارد بسیاری واقعیت‌ها که حاوی تلخی‌ها و دردهاست را نادیده گرفته و خیالات پرداخته خویش را جایگزین آن‌ها نماید. در ناخودآگاه فرد تصاویر ناکامی‌ها و ضعف‌ها با خیال قدرت‌ها و توانمندی‌ها جایجا می‌شود. حقیقت شکست و ناکامی با تصاویر مجازی پیروزی و غلبه جایجا می‌شود. همچنین آنجا که تمایلی ویرانگر و کششی نابودکننده در ناخودآگاه فعال شود، حقیقت پیروزی و کامیابی هم می‌توان در سایه تصاویر مجازی شکست و ناکامی قرار گیرد. **جایی‌که ناخودآگاه لذتش را در فلاکت و بدبختی می‌جوید، آدمی می‌توان گرفتار تمایلات و کشش‌هایی زجرآفرین شود که همگی موهومی و مجازیند.** آیا شما انسان‌هایی را می‌شناسید که عاشق افسردگی یا بدبختی موهومی خویش باشند؟

فرآیند شکل‌گیری و گسترش ضمیر ناخودآگاه

در بدو تولد خودآگاه و ناخودآگاه انسان موجودیتی یگانه دارند. در شروع مراحل رشد و شکل‌گیری شخصیت نمی‌توان تمایزی میان آگاهی و ناخودآگاه خود قایل شد. اما طبیعت رشد در ارتباط با دنیای بیرون، باعث این جداسازی می‌شود. در تقابل روان آدمی با محیط و حقایق دنیای بیرون، ساختار درونی درگیر بسیاری تعارض‌ها و توافقات می‌شود. **جنگ‌ها و دوستی‌ها میان مختصات درونی انسان با واقعیت‌های دنیای بیرون منجر به نوعی هماهنگی قراردادی بین آن‌ها می‌گردد، که این موضوع همان فرآیند شکل‌گیری شخصیت است.** به بیان دیگر شخصیت فرد در چهارچوب نوع تعامل با محیطش قالب زده می‌شود. اگرچنین هماهنگی به شایسته صورت نگیرد، بنیان شخصیت دچار تزلزل و ناهنجاری خواهد بود.

اگر شخصیت افراد مختلف را به لحاظ استحکام و عملکرد مفید مقایسه کنیم، باید گفت ملاک شخصیت قوی، تقابلی نیرومند میان ساختار درونی با حقایق محیط است. همان‌طور که نمی‌توان هیچ شخصیتی را مطلقاً کامل دانست، باید پذیرفت به هر حال این هماهنگی بصورت کامل و بی‌دردرسر شکل نخواهد گرفت.

کودک از آغاز وجود، محیط پیرامونش را تنها در وجود مادر خلاصه می‌بیند. تمام مسئولیت تأمین نیازها و رانش‌های وجودش برعهده اوست. اما به تدریج درک می‌کند نیازهایش با تأخیر و تعلل برآورده می‌شوند. پس گریه می‌کند و این نخستین ابزار برقراری ارتباط با محیط است. به تدریج بزرگتر که می‌شود، با مفهوم اعمالی ممنوعه مواجه می‌گردد. محدوده‌هایی غیرمجاز که حریم‌هایی را تعریف می‌کنند. او از سویی برای ارضاء تمایلات گرایش به شکستن این حریم‌ها دارد و از جانب دیگر محرک‌های تنبیهی محیط او را دچار اضطراب می‌سازد. او باید درچنین کشمکش‌های میان نیروهای این دو قطب متضاد به تعادل و هماهنگی برسریقت برقراری این تعادل فرآیند شکل‌گیری شخصیت اوست.

به دلایل متعدد، آگاهی انسان امکان پذیرش تمام حجم اطلاعات ورودی را ندارد و تحلیل و دریافت و نگهداری این حجم عظیم مسائل فی‌مابین ساختار درون با شرایط محیط، برای آگاهی آسان‌پذیر نمی‌باشد. طبیعت این نارسایی و کم‌ظرفیتی شعورآگاه دو علت مشخص دارد؟

نخست آن‌که ظرفیت پذیرش و نگهداری شعورآگاه انسان محدود می‌باشد. درطول یک روز انسان در معرض میلیون‌ها دیتای ورودی از محیط قرار می‌گیرد. اطلاعاتی که در لحظه‌لحظه زندگی در معرض دریافت آن‌ها قرار دارد، اما آگاهی حاضر و در دسترس او، امکان تمرکز و دسترسی تنها حجم بسیار کوچکی از انبوه این اطلاعات را دارد. آن بخش از اطلاعات دریافتی که بیشتر از سایرین در معرض تأکید و توجه انسان است، در آگاهی او ثبت می‌شود. مابقی انبوه اطلاعات دریافتی که شعور آگاه ظرفیت جذب آن‌ها را ندارد، عملاً توسط سازه انسان دریافت می‌شود، اما بدلیل کمبود جا، به فضایی بزرگتر و نامحدودتر که همان ناخودآگاه است رانده می‌شود.

درطول یک مسافرت داخل شهری، شاید هزاران اتومبیل را در شرایط مختلف نظاره کنیم. اما درحافظه آگاه تنها آن اتومبیلی که برای ما ایجاد دردسر کرده را به یاد می‌آوریم. اما سایر اطلاعات در ناخودآگاه موجود هستند. سال‌ها پیش اتفاق بدی برای فردی افتاده است، به هیچ‌وجه ردپای این خاطره را نمی‌توان در آگاهی فرد پیدا کرد، اما آن صحنه قطعاً در ناخودآگاه موجود بوده و با رعایت شرایطی قابل دستیابی است. اما دلیل دوم که حائز اهمیت بیشتریست، آنست که کشش‌ها و تمایلات درونی در مقابل ابلاغ شرایط و قوانین محیط، در بسیاری موارد قابل قبول نیستند. مطابق با سازماندهی منطقی شعورآگاه، زمانی‌که تمایلی، قانون و حقیقت محیط را نقض

نماید، قابل پذیرش نیست. بسیاری از امیال و گرایش‌ها در برابر جبرقوانین دنیای بیرون غیرمجاز و نامشروع شمرده می‌شوند. استراتژی شعورآگاه می‌گوید، چنین امیالی باید نابود شوند. اما بواقع آگاهی انسان قادر به نابودی این کشش‌ها نیست، تنها می‌تواند آن‌ها را نادیده بگیرد. چنین تمایلات مطرودشده‌ای، بسیاری از اوقات قدرتمندتر و ریشه‌دارتر از آن هستند که صرفاً بدلیل مخالفت آگاهی انسان نابود شوند. این رانش‌ها و کشش‌ها دارای انرژی قابل توجهی هستند که با طرد از آگاهی، عرصه را ترک نکرده و اصرار برحضور خویش دارند. تدبیر شعورآگاه انسان در برابر مقاومت تمایلات ممنوع سرکوب و واپس زدن می‌باشد. اما به واقع سرکوب، منجر به رانده شدن این تمایلات از سطح آگاهی و تبعید به منطقه قدرتمند ناخودآگاه انسان می‌شود. به این ترتیب امیال واپس زده و سرکوب شده، از دید آگاهی پنهان می‌شوند، گرچه نابود نشده‌اند. حضور و فعالیت آن‌ها در ناخودآگاه ما ادامه می‌یابد، تا نبرد میان خودآگاه و ناخودآگاه در میدانی دیگر ادامه داشته باشد. عرصه‌ای متفاوت که در آن امیال ارضاء نشده با صورتی جدید و فریبکار دوباره ماهیت خویش را به آگاهی انسان تحمیل کنند

بنابراین شکل‌گیری ناخودآگاه وجود انسان را به نوعی می‌توان تفکیک و انشعابی اجتناب‌ناپذیر از آگاهی او دانست. انبوه سرریز آگاهی محدود انسان باید راه به جایی پیدا کند که همان ناخودآگاه است. **خلق این شکاف میان خودآگاه و ناخودآگاه آدمی به واقع هزینه ناگزیر است که انسان در مقابله طبیعت خویش با الزامات تمدن می‌پردازد.** شاید اگر محیط زندگی او چنان بدوی و لجام گسیخته و بی‌قانون بود که تمام تمنیات برارضاء با ممانعتی روبرو نمی‌شدند، ناخودآگاه نیز موضوعی قابل صرف‌نظر می‌شد.

اما اینگونه است که نهاد لذت‌جو کشش‌ها و تمنیات خویش را به آدمی تحمیل می‌کند و در مقابل الزامات تمدن و مختصات زندگی شرایطی را به او ابلاغ می‌کنند که رعایت آن‌ها لازمه ادامه بقاست. **ماحصل تدبیر سیستم انسان برای برقراری تعادل در این کشمکش، تشکیل محدوده قدرتمند ناخودآگاه اوست.** تعادلی که بستر اصلی خلق فرهنگ، اخلاق و قانون را آسان‌پذیر می‌سازد.

سرکوب، حقیقتی که ماهیت ناخودآگاه را تعریف کرد

شعورآگاه مجبور است پاسخگوی تمام الزامات و نیازمندی‌های دنیای درون و بیرون انسان باشد. در این میان طبق سازماندهی منطقی شعورآگاه بسیاری از نیازمندی‌ها و تمایلات درونی غیرقابل پذیرش محسوب می‌شوند. رایج‌ترین ترفند شعورآگاهی برای

تدبیر این تمایلات غیرقابل ارضاء اجرای فرآیند سرکوب است. **به این معنی که کشش‌های نامشروع و غیرقانونی باید چنان طرد شوند تا از رویت آگاهی دور بمانند و تعادل برقرار شود.** بواسطه سرکوب این تمایلات، آگاهی فرد به آرامش رسیده و فرصت بالندگی پیدا می‌کند. اما همزمان سرکوب موجب رشد و توسعه و فعال‌تر شدن ناخودآگاه آدمی می‌گردد. زیرا امیال سرکوب شده، نابود نمی‌شوند، بلکه سرکوب آن‌ها را از دسترس آگاهی دورنگه می‌دارد. ندیدن امیال غیرمجاز، به معنای رانده شدن از آگاهی به ناخودآگاه است. این موضوع بیانگر حقیقت تعیین‌کننده‌ایست که به " امیال سرکوب شده، همچنان زنده و فعال می‌باشند". دلالت‌ها و قرینه‌های فعالیت این امیال، در ناخودآگاه را می‌توان در عوارض موجود در سطح آگاهی انسان یافت.

بسیاری از اضطراب‌های موجود، که شاید بی‌دلیل و غیرمنطقی به نظر برسند، ناشی از فعالیت امیال سرکوب شده انسان هستند. بسیاری از عملکردهای ناپسند و اجتناب‌ناپذیر و بازهم غیرمنطقی که از شخصیت انسان سر می‌زند و مخالف تدبیر شعورآگاه است، به سبب همین فعالیت‌های پنهان در ناخودآگاه است.

اجرای فرآیند سرکوب، قابلیت ذاتی و ابزاری اولیه دردست شعورآگاه آدمی است. مراتب و درجات ابتدایی این ابزار وراثتی هستند. به این معنی که فرد طبق خصوصیات موروثی خویش یاد گرفته چطور امیال فراهم را سرکوب کند. اما به تدریج این توانای بدوی، قدرتمند، تکامل‌یافته‌تر و پیچیده‌تر می‌شود و مهارت و کارآمدی سرکوب در فرد رشد پیدا کرده و توانمندتر و مؤثرتر می‌گردد. گرچه باید در نظر داشت، هر قدر فرآیند سرکوب قدرتمندتر و کارآمدتر باشد، نیروی تقویت شده در تاریکی نیز بیشتر خواهد بود و این انرژی تبعید شده به ناخودآگاه نیز نیرومندتر و خطرناک‌تر می‌شود.

سرکوب یک فرآیند طبیعی و لازمه حیات آگاهی انسان است. بدون سرکوب امیال مزاحم، برقراری تعادل آگاهانه انسان میسر نمی‌شود. اما این فرآیند طبیعی در سیر تکاملش، اگر منجر به پاسخی مناسب و قابل ارضاء برای امیال سرکوب شده نگردد و با فرآیندهای تکامل یافته‌تری نظیر تضعیف جایگزین نشود، همواره تهدیدی جدی برای امنیت شخصیت و روان انسان محسوب می‌شود. زیرا همواره احتمال بازگشت امیال سرکوب شده وجود دارد.

تردد افکار میان ذهن آگاه و ضمیر ناخودآگاه

مفاهیم مختلفی که با آنها مواجه می‌گردیم، همواره حاوی یک نمایش مستقیم و همزمان تصویری غیرمستقیم در ذهن است. گاه این نمایش مستقیم و تصویر غیرمستقیم وابستگی و انطباقی با هم ندارند. نمایش مستقیم مفاهیم، معمولاً ثابت، مشخص و یکسان هستند، اما تصویر غیرمستقیم انتقالی هر مفهوم تابع در نظر گرفتن رموز و پیچیدگی‌های خاصی است که متأثر از نوع برنامه‌ریزی ناخودآگاه فرد و نحوه ادراک از محیط دارد.

بعنوان مثال زمانی که دروغی از فردی می‌شنویم، نمایش مستقیم عبارتست از دریافت یک خبرخلاف واقع و ارتکاب به جعل حقیقت. اما تصویر غیرمستقیم این مفهوم را به سادگی نمی‌توان تشخیص داد و تفسیر کرد. این تصویر وابسته به در نظر گرفتن مختصات متعددی در برنامه‌ریزی درونی فرد و شرایط خاص آن موقعیت در محیط دارد. مثلاً اگر این دروغ را مادری به فرزندش بگوید، یک هنرپیشه محبوب به هوادارانش بگوید و یا یک رئیس‌جمهور به ملتش، تصاویر غیرمستقیم مربوط به دروغ می‌توانند در مخاطبان مختلف کاملاً متفاوت باشند. اگر این دروغ در یک معامله تجاری مهم واقع شود یا در یک رابطه عشقی و یا بنا به یک مصلحت قابل قبول باز تصویر غیرمستقیم می‌تواند برای هر فردی خاص و متفاوت باشد. این تصویر کاملاً متأثر از کیفیت کانال ادراکی فرد است.

نکته حائز اهمیت از جریان تبادل افکار میان ذهن خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه آنست که جریان ورود مفاهیم به سطح آگاهی، عموماً شامل انتقال هردو تصویر، با غلبه جدی تصویر مستقیم است. یعنی شعورآگاه در برخورد با هر مفهومی هردو تصویر مستقیم و غیرمستقیم را دریافت می‌نماید و آنجا که تفاوت و تناقضی میان این تصاویر است، ملاک تصویر مستقیم خواهد بود. این امر بیانگر آنست که شعورآگاه انسان حجم عمده مفاهیم را بطور مستقیم دریافت می‌کند. گرچه متأثر از تصاویر غیرمستقیم همراه هر مفهومی نیز می‌باشد. ولی این جریان در خصوص ضمیر ناخودآگاه کاملاً متفاوت است. زیرا ناخودآگاه آدمی در مواجهه با مفاهیم ادراکی، ابداً کاری به نمایش مستقیم آنها ندارد و تنها متأثر از تصاویر غیرمستقیم است.

این موضوع تفاوتی ساختاری و کلیدی را در خصوص تأثیرپذیری شعورآگاه و ذهن ناخودآگاه انسان روشن می‌کند. تفاوتی که پس از این مبنای تحلیل بسیاری از تعارض-ها و کشمکش‌های درونی خود خواهد بود. از آنجا که شعورآگاه بیشتر متأثر از نمایش مستقیم مفاهیم بوده و در مقابل ضمیر ناخودآگاه نیرومند، کاملاً تحت تأثیر تصاویر

غیرمستقیم است. بنابراین قابل پیش‌بینی است که تمایز و تناقض میان تصاویر مستقیم و نمایش‌های غیرمستقیم ادراک شده از مفاهیم مختلف، تعارضی را میان جریانات ناخودآگاه و پردازش‌های آگاهانه آدمی پدید آورد. این موضوع بدان معنی است که ممکن است ما درک آگاهانه و ناخودآگاه کاملاً متفاوت و یا حتی متضادی از یک مفهوم ثابت داشته باشیم.

" مردی اتومبیل شیک و گران‌قیمتی می‌خرد. این موضوع باعث خوشحالی و هیجان همسرش می‌شود. این ادراک آگاهانه از چنین سوژه‌ای کاملاً روشن و واضح است. اما همین موضوع که در یک تحلیل منطقی باید موجب آرامش و نشاط بیشتر در خانواده شود، به شکلی مرموز باعث تیرگی روابط میان زن و شوهر می‌شود. خرید اتومبیل گران‌قیمت، آگاهانه موجب شادمانی زن گردیده، اما به شکلی نامرئی رفتار و اخلاقش را در ارتباط با همسرش دگرگون ساخته و روابط آن‌ها را مختل کرده است. دلیل اصلی این اختلال شاید چنان ناخودآگاه باشد، که مرد و زن خود نیز موضوع اصلی اختلاف را ندانند.

اینجا می‌توان گفت در واقع مفهوم خرید اتومبیل شیک و گران‌قیمت در نظام ادراکی زن، شامل دریافت دو نوع نمایش مستقیم و تصویر غیرمستقیم بوده است. تشخیص نمایش مستقیم ساده، مشخص است؛ شادی و غرور از این‌که آن‌ها پیشرفت کرده‌اند و می‌توان از این امکان جدید بهره‌مند شوند. اما تشخیص تصویر غیرمستقیم، همواره ساده و آسان نیست. بخصوص آن‌که شاید شعورآگاه درکی از آن تصویر غیرمستقیم نداشته باشد. و شاید هماهنگی و همراستایی میان نمایش مستقیم و تصویر غیرمستقیم نیز وجود نداشته باشد. تصاویر غیرمستقیم گاه مبهم و مرموزند و شاید در سطح آگاهی اثری از آن‌ها مشاهده نشود ولی تأثیر نیرومند آن‌ها بر ضمیر ناخودآگاه به شدت مؤثر و تعیین‌کننده است. درباره این مثال شاید تصویر غیرمستقیم، دال بر احتمال بیشتر خطا یا خیانت مرد با وجود داشتن این اتومبیل گران‌قیمت باشد. همین تصویر غیرمستقیم، ناخودآگاه زن را چنان تحت تأثیر قرار داده که برخلاف پردازش آگاهانه او، روابط با همسرش دچار مشکل شده است.

مطالب فوق درخصوص فرآیند گردش افکار از ذهن آگاه به ضمیر ناخودآگاه بود. چنین فرآیندی به سبب انتقال تصاویری مبهم و اسرارآمیز ناشناخته از ذهن آگاه به ضمیر ناخودآگاه می‌تواند، منشاء ارزیابی بسیاری از تناقض‌ها و اختلالات درونی فرد باشد. حال اجازه دهید معکوس این فرآیند را هم بررسی کنیم، یعنی ارائه و انتقال افکار از ضمیر ناخودآگاه به ذهن آگاه. نام این فرآیند را بازنمایی می‌گذاریم.

تمام اطلاعاتی که از ذهن آگاه به ضمیر ناخودآگاه رانده شده‌اند، درهرشرایطی امکان بازگشت به آگاهی انسان را دارند. همان‌طور که گفته شد، دودلیل اصلی سبب انتقال حجم وسیعی از اطلاعات مزاد از آگاهی انسان به ناخودآگاه او می‌شوند:

اول: محدودیت ظرفیت پذیرش شعورآگاه و سرریز انبوه اطلاعات مزاد به ناخودآگاه.

دوم: رانده شدن اطلاعات غیرمجاز و تمایلات ناپسند و غیرمنطقی به ناخودآگاه طی فرآیند سرکوب.

آن دسته از اطلاعاتی که صرفاً بنا به دلیل اول، یعنی محدودیت ظرفیت تمرکز و آگاهی انسان، بعنوان اطلاعات مزاد به ناخودآگاه منتقل می‌شوند، تحت شرایطی خاص با همان کیفیت امکان بازیابی مجدد درآگاهی را دارند. زمانی‌که به هردلیلی خاطرهای فراموش شده به یادآورده می‌شود و یا به کمک هیپنوتیزم یا روش تداعی، اتفاقی درگذشته خود بازیابی می‌گردد، این انتقال یا بازنمایی صورت می‌گیرد.

به بیان ساده‌تر، درباره این قبیل از تبادل اطلاعات (نوع اول) میان آگاهی و ناخودآگاه می‌توان گفت دراین بعد، ناخودآگاه صرفاً نقش یک حافظه جانبی بزرگ و نامحدود را درکنار حافظه کوچک ذهن آگاه بازی می‌کند که دسترسی به این حافظه جانبی تنها در شرایطی خاص امکان‌پذیر است.

اما درباره نوع دوم از انتقال اطلاعات، یعنی فراخوانی مجدد تمایلات سرکوب شده و رانده‌شده از ناخودآگاه به آگاهی، فرآیند شکلی کاملاً متفاوت دارد. تمایلات سرکوب شده، که امکان پذیرش منطقی درآگاهی را نداشته‌اند، به همان ترتیب قبلی امکان بازگشت را نخواهند داشت، زیرا آگاهی انسان همچنان از پذیرش آنها معذور بوده و دچار اضطراب خواهد شد. از این‌رو ارزیابی این جریان تبادل اطلاعات از اهمیت بسیار تعیین‌کننده و کلیدی برخوردار است.

اجازه دهید این فرآیند را با بازنمایی نوع دوم بخوانیم. در بازنمایی یا همان بازگشت تمایلات واپس زده شده به آگاهی، توجه به این نکته کلیدی حائز اهمیت است که عموماً چنین تمایلات ممنوعی به همان شکل و سیاق اولیه به استحضار آگاهی رسانده نخواهند شد. اینجاست که ضمیر ناخودآگاه با استفاده از فیلتر سانسور و تحریف، اطلاعات را به گونه‌ای کاملاً دگرگون شده، اما با همان ماهیت اصیل به آگاهی باز می‌نماید. زیرا اگر تمایلات با همان صورت کریه و نامشروعی که از آگاهی رانده شده بودند، برگردند مجدداً با همان ابزار سرکوب شده و به ناخودآگاه رانده می‌شوند.

اما ناخودآگاه نیرومند و حيله‌گر، برای ارضاء تمایلات خویش، این‌بار میل ممنوعه را در شکل و شمایلی کاملاً جدید و موجه باز می‌نماید. به این ترتیب که فردی برای کسب ثروت تمایلی برای دزدی و تضرع حقوق دیگران داشته. اما این تمایل نامشروع در منطق آگاه سرکوب شده و به ناخودآگاه تبعید می‌شود. حال می‌توان انتظار داشت تا این کشش سرکوب شده، با شمایلی جدیدتر و منطقی‌تر بازگردد تا آگاهی فرد را در قالب‌هایی به ظاهر منطقی‌تر و قابل پذیرش‌تر، نظیر خیرخواهی، اصلاح، رقابت و یا شایسته‌سالاری مجاب به ارضاء تمایل سرکوب شده نماید.

اینجا ذکر این نکته بسیار ضروریست که در تمام اخلاقیات، اجرای چنین فرآیند بازنمایی که لزوماً با فریب و تحریف توأم می‌باشد، درهرشرایطی ناپسند و مذموم تلقی نمی‌شود. بلکه بازنمایی تمایلات نامشروع سرکوب شده می‌تواند کششی مذموم را مبدل به تمایلی پسندیده نماید.

مثلاً تمایل به جاه‌طلبی و برتری جویا بر دیگران می‌تواند در یک بازنمایی سازنده، اسباب شکل‌گیری یک رهبر مصلح و دلسوز را فراهم کند.

سازمان شخصیت

تشکیل ساختار "من"؛ نتیجه تقابل میان ذهن آگاه و ناخودآگاه انسان

فروید برای نخستین بار، سه بخش اصلی را در ساختار شخصیت انسان از هم متمایز ساخت؛

نهاد ، من ، فرامن

"نهاد"، جایگاه حضور امیال و غرایز طبیعی و ذاتی انسان است. کشش‌های فطری غیراکتسابی که انسان با آنها زاده می‌شود.

"من"، ساختاری سازمان‌یافته و قابل کنترل و پرورش است که وظیفه مدیریت و کنترل کشش‌ها و غرایز خام موجود در نهاد را، در ارتباط با واقعیات دنیای بیرون برعهده دارد.

"فرامن"، حاوی مجموعه قوانین و محدودیت‌های تعریف شده‌ایست که نظام ارزشی و ضدارزشی را برای انسان تعریف می‌نماید. فرامن را در اصطلاح همان وجدان می‌توان در نظر گرفت.

"من"، همواره در مواجهه با دوجبهه متضاد قرار دارد. از سویی وظیفه پاسخگویی به کشش غرایز موجود در نهاد برعهده اوست و از سوی مقابل، مسئولیت برآورده‌سازی الزامات فرامن را نیز برعهده دارد.

در بخش‌های بعد، به تفصیل درخصوص تشریح این سه بعد از ساختار وجود انسان توضیح داده خواهد شد. اما آنچه در این قسمت مورد تأکید قرار می‌گیرد آنست که تشکیل و تکامل تدریجی ساختار "من" نتیجه مستقیم تعارض‌ها و تقابل‌ها میان شعورآگاه و ضمیر ناخودآگاه انسان است.

ساختار وجود آدمی از سویی باید متوجه واقعیات موجود در درون و بیرون خویش باشد، آن‌ها را به روشنی درک کرده و برنامه‌ریزی ساختار روانی، عملکردهای شخصیت و کیفیت زندگی خویش را متناسب با این واقعیات طرح‌ریزی و اجرا کند، تا در هماهنگی میان حقیقت انسان و حقیقت محیط، تعادل برقرار باشد. از سویی دیگر سازه وجودی آدمی، کاملاً متأثر از جریاناتی قدرتمند در ناخودآگاهش می‌باشد. ضمیر ناخودآگاه چنان‌که پیش از این گفته شد، طبیعتی لذت‌جو و غیرمنطقی داشته و تعهدی به واقعیتهای منطقی موجود ندارد. ناخودآگاه خیال‌پرداز و کامطلب است و برای تأمین کشش‌ها و نیازهای لذت‌جوی خویش، خیال، جعل و تحریف را جایگزین حقایق می‌نماید.

در این میان قوام و پایداری ساختار آدمی، منوط به تعادل است. تعادلی میان خیال و واقعیت. تعادلی میان تدبیرآگاهانه و کشش ناخودآگاه. برای شکل‌گیری این تعادل تعیین‌کننده و هماهنگی و مدیریت میان این دو قطب متضاد، ساختار "من" شکل می‌گیرد. ساختاری که مختصاتش بازگوکننده شخصیت منحصر به فرد هر انسانی است.

سازمان "من" از یک سو وظیفه مدیریت غرایز را برعهده دارد. باید پاسخی مناسب برای کشش‌های نیرومند غریزی تأمین کند، غرایز را کنترل کرده و از تجاوز و سرکشی آن‌ها جلوگیری کند. امیال نیرومند و لذت‌جوی درونی باید به گونه‌ای ارضاء شوند وگرنه انرژی غیرقابل مهار آن‌ها تعادل آدمی را تهدید می‌نماید. از طرف دیگر سازمان "من" باید بتواند وجود انسان را با واقعیتهای و چهارچوب‌های موجود در محیط هماهنگ ساخته و محدود و منطبق سازد. قوانین و محدودیت‌های حاکم بر محیط بیرون که انسان در آن واقع شده باید در یک همزیستی مسالمت‌آمیز و هم‌جهت با ساختار وجودی انسان، او را به تعادل برساند. تعادلی که سازمان "من" وظیفه برقراری آن را دارد. این دو وظیفه تعیین‌کننده برای "من"، به روشنی تقابلی است میان شعورآگاه و ضمیر ناخودآگاه

آدمی. سازمان بخشیدن و به تفاهم رساندن کوشش‌های لذت‌جو و غیرمنطقی ناخودآگاه با هنجارهای منطقی قوام‌یافته در شعور آگاه، موجب تشکیل و پرورش ساختار "من" یا همان شخصیت آدمی می‌شود.

گسترش و تکامل سازمان "من"، به تدریج خالق سازمانی جدید در ساختار انسان می‌گردد که عبارتست از "فرامن" یا همان وجدان. فرامن، سازمانی نظارتی و محدودگراست که وظیفه کنترل عملکرد "من" یا شخصیت را برعهده دارد.

"من"، مدافع موجودیت انسان

سازمان "من"، که بیانگر ابعاد شخصیت انسان است را می‌توان محور متعادل‌کننده وجود انسان دانست. بی‌تردید اصلی‌ترین نقش این سازمان، دفاع از موجودیت خویشتن آدمی در برابر آسیب‌های بالقوه‌ای است که می‌تواند در عدم تعادل میان نیازهای درونی و الزامات محیط، او را به سمت نابودی سوق دهد.

این آسیب‌رسانهای تهدیدگر، چه در درون و چه در بیرون خویشتن انسان تنها مطالبات خود را می‌جویند. قطب‌های متضادی که برای تأمین الزامات خویش، به-سادگی حیات قطب دیگر را به نابودی تهدید کرده و در این نبرد، خط تعادلی را که لازمه ادامه حیات انسان است به عدم تعادل تهدید می‌کنند.

اینجا صرفاً تشکل "من" است که وظیفه حراست از خویشتن را در برابر این تهدیدها برعهده دارد. "من" آدمی، هر قدر قدرتمندتر و پرورش‌یافته‌تر باشد، دفاع از خویشتن در برابر تهدیدها مقتدرتر و مؤثرتر خواهد بود و کیفیت زندگی انسان متعالی‌تر خواهد شد. چراکه کیفیت زندگی آدمی نه تنها در میزان ارضاء غرایز و نه صرفاً در تطابق با چهارچوب‌های محیط است بلکه، کیفیت برقراری تعادل میان دو قطب متضاد می‌باشد. این تعادل هر قدر مقتدرتر و مؤثرتر برقرار گردد، کیفیت زندگی او ارتقاء خواهد یافت.

اما "من" ضعیف و معیوب یا همان شخصیت ناتوان، امکان دفاع شایسته در برابر این آسیب‌رسان‌ها را نخواهد داشت. در چنین فردی، موجودیت خویشتن همواره در معرض صدمات مختلف ناشی از عدم تعادل‌هاست. یا گرایش به ارضاء غرایز بی‌توجه به قوانین محیط و الزامات فرامن تعادل او را برهم می‌زند و یا سرکوب نیازهای غریزی در برابر محدودیت‌های محیط باعث عدم تعادل وجودی او می‌شود.

"من"، نه تنها باید از خویشتن در برابر تهدیدها و محدودیت‌هایی که واقعیات دنیای بیرون به او تحمیل کرده به شایستگی دفاع کند، بلکه باید بتواند در برابر رانش‌های لجام‌گسیخته و خطرناک ناخودآگاه نیز از موجودی خود حمایت کند. در درون آدمی، یک-سو "نهاد" است که به عنوان مرجع غرایز و امیالی لذت‌جو و گریزان از درد، انرژی نیرومندی را در وجود انسان به جریان می‌اندازد. عدم کنترل این انرژی و تن‌سپردن به

جریان ارضاء غرایز مستلزم نبردی ویرانگر با حقایق زندگی می‌شود. از سوی دیگر ساختار محدودگر و مستکبر "فرامن" است که سعی دارد امکان پویایی و حرکت را از انسان سلب نماید.

به بیان دیگر "نهاد" به چیزی جز ارضاء بی‌قید و شرط غرایز لجام‌گسیخته و ارضاء‌نشدنی رضایت نمی‌دهد و "فرامن" نیز به چیزی کمتر از نابودی و خاموشی کامل غرایز و امیال نهاد راضی نمی‌شود.

به این ترتیب ساختار نهاد و فرامن در تضاد و نبردی مطلق با یکدیگر قرار دارند. نبردی پایان‌ناپذیر که تنها سازماندهی و کنترل مقتدر "من" نیرومند می‌تواند از تکامل انسان در برابر تهدیدهای نامتعادل‌ساز آن‌ها محافظت کند.

برای چنین دفاع شایسته‌ای "من" باید بتواند انرژی غرایز را کنترل کرده و در مسیر رشد و پویایی قرار دهد. از طرف دیگر باید از پیوسته شدن و گم شدن در فرامن اجتناب نماید. زیرا ادغام "من" در فرامن باعث رکود شخصیت و کاهش انرژی زندگی انسان می‌شود.

"من" مقتدر هم قادر است انرژی جادویی غرایز نهاد را به کانال‌های امن منتقل ساخته و در موارد لزوم با بهره‌گیری از تجهیزات دفاعی نظیر سرکوب، برون‌فکنی، درون‌فکنی، انکار و والایش آن‌ها را سازماندهی و ارضاء نماید و هم باید بتواند در برابر انتظارات نامحدود و سیری‌ناپذیر فرامن مقاومت کرده و اجازه ندهد، دستورات وجدان چنان وجودش را مسخر سازد که دیگر اثری از تأثیرگذاری "من" باقی نمانده باشد.

شدت و ضعف و کیفیت سازماندهی و دفاع "من" را به روشنی در انسان‌ها می‌توان دریافت و ارزیابی کرد. در این تحلیل آنچه روشن است این‌که، غالب انسان‌ها به دلیل ضعف عملکرد دفاعی "من" دچار عدم تعادل‌هایی هستند که باعث می‌شود؛ دسته‌ای بیشتر گرفتار تأمین کشش‌ها و ارضاء غرایز نهاد بوده و گروهی را که در مانده، اسیر فرامن مقتدر خود، کیفیت پایینی از زندگی را تجربه می‌کنند.

"من" انرژی لازم برای حیات خویش را از نهاد می‌گیرد. زیرا منبع اصلی انرژی انسان غرایز موجود در نهاد است. اما او مکلف است این انرژی‌های لجام‌گسیخته را مهار سازد. همانگونه که نهاد با گسیل انرژی‌های حیاتی اما ویرانگر خویش موجودیت خویش را به نابودی تهدید می‌کند، فرامن نیز در اوج جاه‌طلبی و کمال‌گرایی مطلق خود، درصدد خاموشی منابع حیاتی انسان است. لذا علی‌رغم تضاد ذاتی میان ماهیت نهاد و فرامن، هر دو یک غایت را می‌جویند و آن نابودی و مرگ است.

سازمان متعادل‌ساز "من" وظیفه بقای انسان را عهده‌دار است تا انرژی حیاتی نهاد، بجای ویرانگری، تأمین‌کننده حیات آدمی باشد و فرامین فرمان بجای خاموشی نهاد، کمک "من" برای کنترل نهاد باشد. اینگونه است که سازمان "من" همچنان‌که حراست از انرژی‌های نهاد را در برابر سرکوب‌های فرمان برعهده دارد، موظف است با بهره‌گرفتن از ابزارهای قدرتمند وجدان، اجازه ویرانگری و لجام‌گسیختگی غرایز را ندهد.

به بیان دیگر، وجود نهاد جزء طبیعت آدمی است. طبیعی ذاتی که اگر سازماندهی و کنترل نشود، موجودیت انسان را به نابودی تهدید می‌کند. اما "فرامن"، طبیعت ذاتی انسان نیست. بیگانه‌ایست برگرفته از واقعیت‌های بیرون او. بیگانه‌ای که "من" آنرا ساخته و پرداخته کرده تا به پشتیبانی و حمایت قدرتمند او موفق شود و بر سرکشی‌های نهاد فایق آید.

تشکیل فرامن یا وجدان نتیجه همذات‌پنداری‌هایی است که "من" در برخورد با حقایق بیرونی انجام می‌دهد. فرآیند درون‌فکنی حقایق بیرونی و فراترازان همذات-پنداری با این حقایق، آنها را چنان با وجود انسان عجین می‌سازد، تا درنهایت منجر به تشکیل سازمان "فرامن" در وجود او شود. به عبارتی موجودیت "فرامن" یا وجدان، زائیده الگوبرداری‌هاییست که از بیرون، درون‌فکنی شده و چنان سازماندهی و مستقر می‌شود، گویی بیگانه‌ای را به درون آورده‌ایم تا با یاری او طبیعت سرکش و بالقوه ویرانگر خود را مهار نماییم.

همان‌طور که نهاد صرفاً لذت‌طلب و تمتع‌جوست، فرامن هم همواره ناراضی، زیاده-خواه و گزافه‌گوست. نهاد چیزی جز لذت و اجتناب از درد نمی‌خواهد و فرامن نیز درهرشرایطی باید احساس گناه را برووجود انسان حاکم نماید. نهایت آمال نهاد آدمی فنا شدن و مرگ در طغیان انرژی غرایز است و نهایت کمال‌طلبی فرامن نیز خاموشی تمام انرژی غرایز و سرانجام همان مرگ است. دفاع شایسته سازمان "من" در برابر ویرانگری این دویخش حیاتی وجود انسان مستلزم زندگی متعادل اوست.

مقایسه قدرت ویرانگری "نهاد" و "فرامن"

"من" ضعیف و قوام‌نیافته، اگر موفق به مدیریت و کنترل عملکرد طبیعی ساختارهای نهاد و فرامن نشود، ناگزیر شاهد بروز اثرات مخرب ویرانگر فعالیت‌های این دو واحد خواهد بود. واحدهایی که فعالیت هرکدام از آنها به تنهایی و کنترل نشده، بروز تعادل حیاتی انسان است. دراین بخش قصد داریم مقایسه‌ای میان عوارض و تأثیرات عملکرد نامتعادل این ساختارها داشته باشیم.

درشرایطی که انرژی‌های نهاد و نیروی غرایز به خوبی مهار و کنترل نگردند. سرکشی غرایز لذت‌جو باعث می‌شوند شخصیت فرد از مسئولیت‌هایی که درارتباط با

دنیای بیرون و قوانین حاکم بر آن دارد، شانه خالی کرده و گرفتار تعارض‌های عمیق و سهمگینی شود که ناشی از تضاد میان درک لذت حاصل از ارضاء غریزه و درد ناشی از تحمیل واقعیت‌های زندگی است. چنین فردی ناچار است برای تأمین ارضاء غرایز نامحدود و سرکش خویش مدام قوانین و نظام‌های محیط زندگی خویش را نقض نماید، از چهارچوب‌های محدودکننده زندگی منحرف شود و ضربات اجتناب‌ناپذیر حقایق محیط را همزمان با شلاق‌های وجدان تحمل کند. گرچه ممکن است خود را در سرمستی لذت ارضاء غرایز رها سازد، اما ناهنجاری‌ها و ناملايمات بسیاری تعادل روانی او را همواره تهدید کرده و همگام با کشمکش‌های بی‌پایان با محیط، مسیر زندگی او را به سقوط سوق می‌دهد. در چنین شرایطی طعم درک لذت ناگزیر معادل پرداخت هزینه رنجی است و این معادله پایان‌ناپذیر لذت‌ها و دردها عملاً شالوده وجودی انسان را از خط تعادل حیاتی منحرف ساخته و به نابودی رهنمون می‌شود.

اما عوارض ناشی از سلطه و زیاده‌خواهی فرامن کاملاً متفاوت است. فرامن اگر بر ساختار "من" مستولی شد و سازمان "من" را در سایه الزامات فرامن از کار انداخت، آنگاه شرایط خطرناکی بوجود می‌آید که از شخصیت انسان می‌تواند موجودی بالقوه ویرانگر و تباه‌کننده سازد. موجودیتی که در عین عدم تعادل و نابودگری، برای خویشتن فرد عدم تعادلی را نمایان نمی‌کند. همین موضوع اصلی‌ترین خطر ویرانگری سلطه فرامن است. زیرا در این حالت فردی که "من" او به تسخیر "فرامن" درآمده، دیگر قدرت سازماندهی و کنترل تمام اجزای وجودش را به احکام وجدان واگذار کرده و عملاً "من" وجود ندارد تا عدم تعادلی را شناسایی کند. با مطالعه زندگی انسان‌ها باید پذیرفت، بدترین شقاوت‌ها و ویرانگری‌های او، بیش از آن‌که ناشی از طغیان غرایز لجام‌گسیخته باشد، نتیجه سلطه‌جویی فرامن او بوده است. در طول تاریخ جنایتکاران بزرگ بشری غالباً باور داشتند جنایاتشان عین صواب بوده و ویرانگری‌های آن‌ها حین مصلحت و اصلاح بوده است. زیرا فرامن محدودیتی نمی‌شناسد.

اگر فرامن چنان سلطه‌جو شد که "من" را لگدمال کرد و شخصیت انسان را بطور کامل تسخیر کرد آنگاه وابسته به نوع نظام ارزشی که ساختار فرامن را تشکیل داده، هر عملکردی را می‌توان متصور بود. هر جنایتی می‌تواند اصلاح تلقی شود و هر ظلمی ارزش. اینجاست که شاهد شخصیت‌هایی خواهیم بود که اگر نظام ارزشی فرامن آن‌ها نقض شود، با آسودگی و ایمان بزرگترین جنایات بشری را بیافرینند.

باید پذیرفت ریشه اصلی بسیاری از ویرانگری‌های بشر در طول تاریخ، بیش از آن‌که در شهوت و لذت‌طلبی او باشد در نیروی اشتیاق و ایمان وی بوده است. زمانی که

شخصیت بسیاری از دیکتاتورها و جنایتکاران بزرگ را روانکاوی می‌کنیم، با شگفتی در می‌یابیم بیش از آن‌که لجام‌گسیختگی و طغیان غرایز در آن‌ها مشهود باشد، ایمان به آرمانی خدشه‌ناپذیر آن‌ها را چنین بی‌پروا و نامحدود ساخته است.

نکته پایانی و شگفت‌انگیز در خصوص عوارض عملکرد نامتعادل نهاد و فرامن در انسان حقیقتی حائز اهمیت را نشان می‌دهد. ساختار حیرت‌آور و چندبعدی وجود انسان چنان است که به‌رغم مخالفت و نبرد دائمی میان نهاد و فرامن، می‌توان همزمان نوسانات این عدم تعادل‌ها را در ابعادی مختلف و متضاد مشاهده کرد. نبرد میان نهاد و فرامن در وجود هرانسانی به‌گونه‌ایست که در جبهه‌های مختلف گاه نهاد غالب است و گاه فرامن. شاید منطق این نبرد ایجاب می‌کرد با تقویت یکی دیگری تضعیف شود، اما در عمل مشاهده می‌شود، بی‌تعادلی و ناهنجاری ناشی از گسترش ناموزون هریک از این قطب‌های متضاد، همزمان درجبهه‌های مختلف متفاوت است.

انسانی که تحت تأثیر تجاوز و طغیان غرایز نهاد، دچار ناهنجاری ناشی از کنترل‌گریزه و بی‌توجهی به تعهدات محیط و وجدان است می‌تواند در بعدی دیگر از وجود خویش گرفتار سلطه‌جویی وجدان در سرکوب‌گریزه باشد.

شاید انسانی طماع و پول‌دوست، که لجام‌گسیخته وجدان خویش را زیر پا می‌گذارد، درمسائل اخلاقی بسیار متعهد و پایبند قوانین ارزشی خویش باشد و بالعکس. زمانی‌که ناهنجاری‌های شخصیتی را در اغلب انسان‌ها مورد ارزیابی قرار می‌دهیم، مشاهده می‌شود همان‌طور که سرکشی انرژی غرایز علت بسیاری از این نابسامانی‌هاست، درجهاتی دیگر سلطه فرامن موجب رفتارهای نامطلوب او می‌شود. چنین است که می‌پنداریم هرافراطی، تفریطی را در پی دارد.

معرفی سطوح پردازش‌های ذهنی

از آن‌جا که قالب شخصیت هرانسانی را محصول پردازش‌های ذهنی او می‌دانند، برای شناخت ساختار شخصیت، نخست باید سطوح مختلف این پردازش‌های ذهنی را مورد تأمل قرارداد.

پردازش‌های ذهنی به هرگونه فعل و انفعال روانی و درونی اطلاق می‌گردد که در چهارچوب ذهن انسان متولی تولید نتیجه است. به بیان ساده‌تر، هرآنچه را که تحت عنوان عملکردهای شخصیت درخوبش سراغ داریم، هریک معلول یک دسته پردازش‌های ذهنی می‌تواند باشد. هر رفتاری، گفتاری، احساسی و یا افکاری که در شخصیت ما مجال بروز پیدا می‌کند، لزوماً علتی دارد. علت‌هایی که در روانکاوی متعصبانه باور داریم،

بطور مشخص وجود دارند و بدون آن علت‌ها هرگز هیچ رفتار، گفتار، افکار و یا احساسی بوجود نمی‌آید. این علت‌ها چیزی جز پردازش‌های ذهنی ما نیستند.

بنابراین مطابق با منطق روانکاوی، نمی‌توانیم بروز هیچ‌یک از مظاهر شخصیت را تصادفی و بی‌علت بشناسیم. قطعاً در هر لحظه نوع شخصیتی از ما صادر می‌شود، در نتیجه عللی است که آن‌ها را باید در کیفیت پردازش‌های ذهنی جستجو کرد.

به لحاظ سطوح آگاهی، پردازش‌های ذهنی در سه لایه انجام می‌گیرند:

نخست سطح هوشیاری کامل است که در آن کیفیت پردازش‌های ذهنی برای فرد کاملاً قابل مشاهده و تحلیل می‌باشد. زمانی که تردید داریم، کالایی را بخریم یا نخریم، در ذهن خویش حساب و کتابی انجام می‌دهیم. این محاسبات می‌تواند عطف به معیارهایی نظیر، قدرت خرید، شدت نیاز، کیفیت کالا و..... باشد. رویت و تحلیل چنین پردازش‌هایی در سطح آگاهی کاملاً مشهود و روشن است.

دوم سطح نیمه‌هوشیار ذهن است. در این سطح پردازش‌های ذهنی روشن و بلافاصله در دسترس آگاهی قرار ندارند ولی با تأمل و تعمیق بیشتر تاحدی قابل دسترس می‌باشند. نظیر افکار و اعتقاداتی که همواره نسبت به آن‌ها آگاه نیستیم. ولی هنگامی که در آن‌ها تدبیر می‌نماییم و می‌کوشیم نسبت به آن‌ها آگاه شویم، در رویت آگاهی قرار می‌گیرند. در مثال تصمیم به خرید، دسته‌ای از پردازش‌های ذهنی وجود دارند که در تصمیم‌گیری ما مؤثرند ولی به روشنی نسبت به آن‌ها آگاه نیستیم. اما با کمی تأمل بیشتر در می‌یابیم که مثلاً در شرایط خستگی و یا کسالت حوصله خرید کردن نداریم. در این حالت ممکن است پردازش‌های هوشیار (حساب و کتاب‌ها) حکم به خرید داده باشند، اما باز تمایلی به خریدن نداریم. اینجاست که با کمی تأمل در پردازش‌های نیمه‌هوشیار ذهن متوجه می‌شویم. دلیل اصلی عدم تمایل به خرید خستگی یا کسالت است. اینجا پردازش‌های نیمه‌هوشیار، حکم پردازش‌های هوشیار را به حالت تعلیق در می‌آورند.

لایه سوم ذهن، سطح ناهوشیار است که مربوط به آن دسته از فعالیت‌های ذهنی می‌باشد که، کاملاً از آن‌ها ناآگاهیم و در شرایط عادی هرگز بطور واضح در آگاهی ما مرئی نمی‌شوند. در مثال قبل شرایطی را تصور کنید که لزوم خرید در پردازش‌های آگاهانه شما کاملاً به اثبات رسیده است. همچنین با تأمل و تدبیر می‌توانید درک کنید که هیچ پردازش نیمه‌هوشیاری نیز از انجام خرید ممانعت بعمل نمی‌آورد. اما با این وجود، کاملاً ناخودآگاه در می‌یابد اصلاً تمایلی به خریدن

ندارید. درحالی‌که اصلاً نمی‌توانید علت آن را بفهمید. پردازش‌های ناهوشیار ذهنی در سطح آگاهی ظاهر نمی‌شوند و اگر هم حاضر شوند چنان تحریف شده و ملبس در آگاهی حضور می‌یابند که ماهیت واقعی آن‌ها قابل تشخیص نیست. متوجه می‌شوید که چه دلایل و بهانه‌های واهی را برای شانه خالی کردن از خرید می‌آورید. اما واقعاً نمی‌دانید چرا کاری را که لازم است انجام نمی‌دهید. تنها اگر با استفاده از روانکاوی موفق به کشف و رمزگشایی پردازش ذهنی ناخودآگاه گردید، درمی‌یابید که مثلاً یک خاطره ناگوار درشرایطی مشابه در ناخودآگاه ذهن شماست که مانع اصلی برای اجرای این تصمیم است. پردازش‌های ناهوشیار ذهنی بسیار قدرتمندند و می‌توانند حکم به لغو تمام پردازش‌های ذهنی هوشیار و نیمه‌هوشیار دهند. درحالی‌که، منطقی برای اینگونه رفتار را نمی‌توان در آگاهی یافت. یک فوتبالیست درشرایطی علی‌رغم تمام استعدادها و توانمندی‌هایش و به‌رغم فراهم بودن همه شرایط مساعد در یک مسابقه حساس، بدترین بازی خود را ارائه می‌دهد. گرچه تمام پردازش‌های ذهنی هوشیار و نیمه‌هوشیار او، بی‌تردید در جهت ارائه یک بازی درخشان بوده، اما گویی نیروی مرموز و نامرئی او را فلج کرده است. اینجا است که باید در جستجوی جریاناتی در ناخودآگاه بود که تمام انگیزش‌ها و تلاش‌های آگاهانه او را بی‌اثر کرده است.

نکته حائز اهمیت این‌که هر قدر سطوح پردازش‌های ذهنی ناهوشیارتر باشند، از قدرت و تأثیرگذاری بیشتری در عملکرد شخصیت فرد برخوردارند. بنابراین نتیجه تعیین‌کننده‌ای که حاصل می‌شود اینست که می‌توان بخش عمده عوامل شکل‌گیری و ساختارسازی شخصیت افراد را مربوط به علت‌های پنهان و نامرئی و پردازش‌های ناهوشیار ذهن دانست. در یک کلام این ناخودآگاه شگرف انسان است که مرموز و پنهانی بر قلمرو شخصیت او حکوت می‌کند و تمام تلاش‌ها و کشش‌های آگاهانه اگر در مقام مخالفت با نتایج ناخودآگاه انسان باشند، تأثیر تعیین‌کننده‌ای بر کیفیت شخصیت او نخواهند داشت. اگر برنامه‌ریزی ناخودآگاه فردی منجر به شکل‌گیری یک شخصیت ناهنجار و ناتوان شود، چندان مهم نیست چقدر انگیزه و تلاش آگاهانه صرف خلق یک شخصیت هنجار و قدرتمند شده باشد. باید نوع شخصیت انسان‌ها را متأثر از نوع برنامه‌ریزی ناخودآگاه آن‌ها داشت.

سه سازمان اصلی تأثیرگذار بر شخصیت انسان

چنان‌که پیش از این بیان گردید، مطابق با نظریه فروید سه سازمان روان به نام‌های نهاد، من و فرامن بخش‌های اصلی و تأثیرگذار بر کیفیت شخصیت انسان هستند. در این بخش به بررسی تفصیلی این سه سازمان می‌پردازیم:

نهاد:

نهاد ابتدایی‌ترین بخش ساختار وجودی انسان محسوب می‌شود. نوزادی که به دنیا می‌آید شامل نظامی انباشته از تمایلات و کشش‌های ذاتی در قالب غرایز است، که مجموعه آن‌ها را در قالب نهاد بیان می‌کنند. نوزاد با این مجموعه تمایلات فطری غیراکنسابی پا به عرصه حضور در دنیا می‌گذارد. موجودیت نهاد، صرفاً انبانی از غرایز گوناگون، متعدد و متفاوت است. در ساختار نهاد گرایش برای تمایز درست از نادرست وجود ندارد. نهاد آدمی درکی از امکانات و محدودیت‌های واقعی دنیای بیرون ندارد و هرگونه منع و بازداری برایش نامفهوم است. جهت‌گیری نهاد صرفاً لذت‌جوست. او تنها درصدد ارضاء غرایز خویش بوده و بنابراین لذت فعالیت می‌کند.

نهاد جایگاه فعالیت غرایز است و این غرایز با جهت‌گیری‌های متضاد زندگی و مرگ هم‌زمان عمل می‌کنند. تنها این عنصر غریزه در انسان است که صاحب انرژی است و همین انرژی روانی است که به سایر فعالیت‌های انسان نیرو می‌بخشد.

همان‌طور که دسته‌ای از غرایز و تمایلات در نهاد گرایش به زندگی و ادامه بقاء دارند، گروهی دیگر تمایل به سوی لذت منتهی به مرگ و نابودی را تداعی می‌کنند. کشش‌هایی نظیر گرسنگی و میل جنسی گرایش به حیات داشته و تمایلاتی مثل میل به خطر، ماجراجویی و آسیب‌رسانی به خویش گرایش به مرگ دارند.

درواقع نهاد یا انبارغرایز، منبع اصلی انرژی روانی انسان محسوب می‌شود. این نیرو در ادامه تکامل زندگی موجب شکل‌گیری و رشد ابعاد مختلف شخصیت انسان شده و پویایی مداوم شخصیت انسان را که ملزوم زنده بودن نوع اوست، تأمین می‌نماید. شروع فرآیند رشد شخصیت را بی‌تردید، در فعالیت‌های نهاد باید جست. از آنجا که نهاد انسان را به مثابه یک سیستم تقریباً بسته به انرژی می‌توان در نظر گرفت، مکانیزم توزیع این انرژی ثابت و گردش‌های گوناگون آن در اجزاء و بخش‌های مختلف، شخصیت انسان را تشکیل می‌دهد. به بیان دیگر سازه شخصیت انسان، سیستم توزیع انرژی غرایز میان نهاد، من و فرامن می‌باشد.

تفاوت در رژیم توزیع انرژی میان این بخش‌ها، باعث می‌شود افراد شخصیت‌های متفاوتی داشته باشند. چون این توزیع کاملاً پویا و متغییر است، بنابراین پیش‌بینی رفتار انسان نیز دشوار می‌باشد. گاه تحت تأثیر تمرکز انرژی در بخش نهاد، و به لذت

طبیعی و تمتع جويا در انسان غالب است و گاه با توزیع بیشتر انرژی در سازمان "من" انسان موجودی متعادل، مدبر و واقعگرا به نظر می‌رسد و گاه با اختصاص بیشتر این انرژی در "فرامن" شخصیت انسان کاملاً اخلاق‌گرا و متأثر از محدودیت‌ها و تأثیرات وجدان است.

اگر سایق‌های موجود مرگ و زندگی در نهاد را معادل انرژی‌های منفی و مثبت جاری در آن بدانیم، بنابراین جمع جبری این انرژی‌ها، جهت‌گیری انسان بسوی بقاء یا نابودی را نشان می‌دهد. گرچه بطور مطلق نمی‌توان سایق‌های مرگ و زندگی را از هم تفکیک کرد، چراکه ماهیت شگرف این نیروها چنان است که انسان در عین کشش بسوی زندگی، مرگ را هم تعقیب می‌نماید و در تمایلات مخرب خویش نیز ادامه و بقاء را می‌جوید. انرژی‌های موجود در نهاد قابل نابودی نیستند. شاید بتوان آن‌ها را نادیده انگاشت و با راندن از رویت آگاهی از عوارض فعالیت عریان آن‌ها اجتناب کرد. ولی به هر حال نابود نمی‌شوند و هر لحظه می‌توان در انتظار ظهور یک انرژی قبلاً رانده شده باقی ماند.

انرژی‌های موجود در غرایز نهاد در شرایط مختلف قابل تبدیل و والایش می‌باشند. اما یک انرژی مخرب در صورت سرکوب هم بالقوه مخرب باقی خواهد ماند. مگر آن‌که آن ماهیت مخرب در فرآیند تبدیل و والایش در مجرای فعال شود که به‌رغم اصلاتی مخرب تأثیری سازنده داشته باشد. این امکان‌پذیری برگ برنده شخصیت انسان محسوب می‌شود.

انرژی‌های موجود در غرایز نهاد در سراسر عمر تأمین‌کننده نیروی لازم برای ادامه زندگی انسان هستند. مرگ زمانی اتفاق می‌افتد که انرژی مثبت یا سایق زندگی کاملاً تحلیل رفته و انرژی منفی یا سایق مرگ کاملاً غالب شود. وجود سایق مرگ یا انرژی منفی در نهاد انسان، ریشه اصلی رفتارهای ویرانگر آدمی نظیر استثمارها، تحقیرها، شکنجه‌ها، جنایات و قتل است.

آنچه مسلم است، آن‌که انرژی غرایز ناگزیر به جاری‌سازی و فعال شدن هستند. نمی‌توان جلوی فعالیت انرژی‌های نهاد را گرفت و در بلندمدت از بروز آن‌ها جلوگیری کرد. در صورت تلاش "من" برای ممانعت از جریان انرژی نهاد، ناگزیر مکانیزم‌های دفاعی فعال می‌گردند. تشدید فعالیت مکانیزم‌های دفاعی "من" نیازمند مصرف انرژیست و چون منبع انرژی در انسان همان نهاد است، بنابراین انرژی‌های انباشت شده خرج می‌شوند. فلسفه فعالیت مکانیزم‌های دفاعی "من" نیز جز این نیست. مکانیزم‌های دفاعی برای مقابله مؤثرتر و قدرتمندتر با تجاوز انرژی‌های نهاد فعال می‌شوند و در این فعالیت انرژی نهاد را مصرف می‌کنند و از انباشت انرژی ممانعت بعمل

می‌آورند. اما عملکرد مکانیزم‌های دفاعی لزوماً مستلزم عوارض گوناگونی است که به شکل ناهنجاری‌های روانی نظیر اضطراب و آسیب‌های شخصیتی ظاهر می‌شوند. وجود نهاد یا انبار غرایز در ساختار آدمی، گرچه تأمین‌کننده انرژی‌های حیاتی اوست اما ناگزیر، باعث شکل‌گیری یک نبرد همیشگی و اجتناب‌ناپذیر می‌گردد. نبردی برای کنترل و مهار انرژی‌های ویرانگر. این نبرد دائمی میان نهاد و سایر اجزاء وجودی انسان، جنگی مخفی و ناخودآگاه است ولی تأثیرات آن در تظاهرات شخصیت فرد و عوارض آگاهانه او قابل مشاهده است. همین نبرد همیشگی و غیرقابل اجتناب، موجبات تکامل و رشد شخصیت انسان از یک سو و شکل‌گیری آسیب‌های روانی از سوی دیگر را باعث می‌شود.

۱- من:

اصالت اولیه وجود انسان، صرفاً شامل نهاد است. ساختار اولیه نوزاد چیزی بجز انبانی از غرایز بالقوه نیست. در ابتدای زندگی تنها لذت‌طلبانی کوچکیم که واقعیت‌های محیط را نمی‌فهمیم. اما به تدریج واقعیت‌ها خود را به ما تحمیل می‌کنند. واقعیت‌هایی که در بدو حضورمان در دنیا ناگزیر از مواجهه با آنها می‌باشیم. در نوزادی صرفاً لذت سیری و خوردن شیرمادر را درک می‌کنیم. اما زمانی که گرسنه‌ایم و کسی گرسنگی ما را نمی‌فهمد با اولین تحمیل واقعیت رودررو می‌شویم و گریه را سر می‌دهیم.

ابتدایی‌ترین واکنش‌های نهاد را ناچار برخلاف ذات لذت‌جویش در برابر واقعیت‌ها صورت می‌دهد، فرآیندهای نخستین می‌گویند. فرآیندهای نخستین، واکنش‌های ابتدایی نهاد به تنش‌هایی است که واقعیات دردناک محیط به او تحمیل می‌کند و این اولین جرقه انشعاب سازمانی جدید از نهاد است. سازمانی تازه تأسیس که بعداً آن را بعنوان "من" خواهیم شناخت.

کودک ابتدا تنها با حس تغذیه در برابر گرسنگی آشناست. اما کم‌کم در می‌یابد برای درک لذت رفع گرسنگی به غذا نیاز دارد. او غذا را می‌جوید و با کشف ماهیت غذا به تدریج می‌فهمد با تصورش غذا نیز تا حدودی ارضا شده و از تنش او کاسته می‌شود. این ابتدایی‌ترین ترفند و تدبیر برای پاسخگویی به تمایلات نهاد یا همان فرآیندهای نخستین است. فرآیندهای نخستین به تدریج گسترش یافته و به خیال-پردازی‌ها و تصویرسازی‌های گوناگون ذهنی نظیر هوس و توهم می‌انجامد. با تجربه فرآیندهای نخستین بعنوان اولین تدابیر اتخاذی در برابر سرکشی غرایز نهاد، سنگ بنای اولیه تشکیل "من" بنیانگذاری می‌شود. اما با رشد تدریجی "من" کودک در می‌-

یابد، فرآیندهای نخستین ممکن است تنش‌های ناشی از کشش غریزه را کاهش دهد، اما آنها را بر طرف نخواهد کرد. زیرا تصور را نمی‌توان خورد و توهّم را نمی‌توان جایگزین نیاز واقعی ساخت. بنابراین کودک ناگزیر به تماس با دنیای واقعی است. تلاش برای درک مستقیم واقعیت‌های محیط را فرآیندهای دومین می‌گویند. به این ترتیب تعامل کودک با محیط آغاز می‌شود و این به منزله رشد شخصیت و سازماندهی "من" در جریان تعامل با فرآیندهای نخستین و دومین است. طی این مراحل کودک به آزمون واقعیت‌ها و تصاویر ذهنی خویش پرداخته و در جریان این سنجش‌ها به تدریج ساختار "من" در واقعی‌سازی تصاویر ذهنی سازماندهی می‌شود.

من، برخلاف نهاد که کاملاً ذهنی و واقعیت‌گریز است، به شدت واقع‌گرا حقیقت-یاب می‌باشد. تلاش سازمان من برای این است که با برخوردی موفقیت‌آمیز با محیط بتواند از تنش‌های نهاد بکاهد. او قصد دارد برای خرج کردن انرژی‌های نهاد قریبه‌هایی بی‌دردسر و مناسب در محیط واقعی پیدا کند. در جریان فعالیت‌های "من" بخشی از انرژی نهاد مصرف می‌شود و خود این موجب کاهش سطح انرژی نهاد می‌گردد. نهاد بی‌پروا در جستجوی ارضاء غرایز است و "من" بی‌وقفه می‌کوشد راهکارهایی ارائه دهد تا این غرایز در دنیای واقعی ارضاء شوند. زیرا تصاویر خیالی نمی‌توانند مرجع مناسبی برای کاهش انرژی نهاد باشند.

"من" که در ابتدا، خود را موظف به پاسخگوئی و خدمت به غرایز نهاد می‌دید، حال در مواجهه با حقایق حاکم بر محیط درمی‌یابد ناچار به کنترل و مهار نهاد است. زیرا غرایز نامحدود هرگز به‌طور کامل و وسیع امکان ارضاء در محیط را ندارند. با برعهده گرفتن این وظیفه ثانوی "من" تبدیل به محور شخصیت انسان می‌شود. در این مرکز کنترل و فرماندهی تلاش دوجانبه برای ادامه حیات متعادل و گریز از ناهنجاری‌ها در جریان است. از یک سو باید بستری مناسب برای بروز ارضاء غرایز و انرژی‌های نهاد را فراهم کند و از سوی دیگر باید الزامات و قوانین محیط را نیز رعایت نماید. برای انجام بخش دوم این وظیفه، به هر حال "من" ناگزیر می‌گردد در بسیاری موارد جریان انرژی غرایز نهاد را کند یا متوقف سازد. گرچه در این مقابله همچنان خود را متعهد به ارضاء نهاد نیز می‌داند. هرچه باشد "من" برخاسته از دل نهاد است.

"من" برای این تدبیر مهم و حیاتی، وظایف متضاد نیروگذاری و ضدنیروگذاری را برای تسهیل حرکت و یا محدودیت انرژی‌های نهاد برعهده می‌گیرد. اینجا تفاوت اساسی و متمایزکننده میان نهاد و سازمان "من" روشن می‌شود. زیرا نهاد صرفاً

نیروگذاراست و انرژی‌های انباشته شده در آن تنها به سمت جلو حرکت می‌کنند. اما من بسیاری از اوقات مجبوراست با ترمز و ضدنیرو گذاری جریان این انرژی‌ها را محدود سازد.

ساختار "من"، سازمان‌یافته از روش‌ها، مکانیزم‌ها و استراتژی‌های مدیرانه‌ایست که فرد از آن‌ها برای کنترل نهاد بهره می‌گیرد. این روش‌ها را "من"، از محیط پیرامون خویش فرا می‌گیرد. نکته حائزاهمیت آنست که سازماندهی همین روش‌ها و مکانیزم‌ها در هر فرد، ساختار "من" را مشخص می‌نمایند. ساختاری که به بیان روشن‌تر همان کیفیت شخصیت فرد می‌باشد.

اما "من" روش‌های دفاعی و کنترلی خود را چگونه فرا می‌گیرد؟ پاسخ کلی تا حدود زیادی محیط است. از آنجا که در این فرآیند مؤثرترین المان‌های محیط، والدین هستند عموماً ساختار "من" براساس تأثیرات و تربیت والدین شکل می‌گیرد. در این میان نباید از سایر بخش‌های تأثیرگذار محیط که در شکل‌گیری شخصیت فرد مؤثرند، به سادگی عبور کرد. به بیانی روشن‌تر، شخصیت فرد یا همان کیفیت سازماندهی "من" را والدین هر شخص به همراهی سایر شاخص‌های تأثیرگذار محیط می‌سازند برای ارزیابی تفاوت‌ها در شخصیت افراد نیز باید به نقش همین عوامل مراجعه کرد.

ساختار "من" هر قدر نیرومند و مقتدر شکل بگیرد، ارکان یک شخصیت سالم و متعادل به نحوی مطلوب‌تر تشکیل خواهد شد. منی نیرومند و مقتدر است که بتواند میان انرژی نامحدود غرایز و واقعیت‌های محدودکننده محیط به بهترین شکل مصالحه برقرار کند. در صورت ضعف من و انجام ناقص این وظیفه، نهاد طغیان‌گری می‌کند. یا محیط با چهارچوب‌هایش فرد را بیش از حد محدود می‌سازد و یا فرامن بی‌رحمانه انرژی غرایز را سرکوب می‌کند. تمام این‌ها موجب عدم تعادل و اختلال روحی- روانی در فرد می‌شوند که همه معلول نبود یک "من" مقتدر در فرد است.

زمانی که من در حل و فصل تناقض‌ها و تعارض‌ها دچار مشکل جدی می‌شود، مکانیزم‌های دفاعی به کمک آن می‌آید. فعالیت مکانیزم‌های دفاعی که در فصول بعدی بطور مفصل به آن‌ها خواهیم پرداخت، گرچه "من" را در رسیدن به تعادل یاری می‌کند، اما همواره موجب عوارضی هستند که بستراسلی بسیاری ناهنجاری‌های روحی و عقده‌های روانی است.

۱ فرامن:

سازه آدمی در آغاز تنها شامل نهاد بود. سیستمی قدرتمند و کنترل‌گریز که انباشته از انرژی غرایز تنها لذت ارضاء را می‌جست. این سیستم در مواجهه با محدودیت‌های محیط ناگزیر شد خود را چنان برنامه‌ریزی کند تا از گزند تعارض‌ها در امان باشد. سازمان "من" از دل نهاد بوجود آمد تا شرایط بقاء با کیفیتی لذت‌جو و مصلحت‌طلب برقرار شود. سازمانی که متولی خدمت‌رسانی و کنترل همزمان نهاد شد. اما "من"، در راستای اجرای وظایف کنترلی خویش در می‌یابد مقابله با کشش‌ها، تمایلات غریزی نهاد ساده نیست و مهار این انرژی‌های نیرومند مستلزم بهره‌مندی از پشتوانه‌ای حامی و مقتدر است. با توجه به این نیاز کلیدی سازمان جدیدی از دل "من" خلق می‌شود که به آن "فرامن" می‌گوییم. فرامن یا با نگاهی ساده‌تر وجدان، در مراحل تکامل "من" شکل می‌گیرد. فرامن، مکان سازماندهی، استقرار یکپارچه‌سازی آن دسته از ابزار کنترلی نیرومندی است که من برای کنترل بستر نهاد به آن‌ها احتیاج پیدا می‌کند. با سازماندهی این ابزار نظامی منسجم از باورها و ارزش‌ها شکل می‌گیرند، که در عالی‌ترین سطح فرماندهی پردازش‌های ذهنی مستقر می‌شوند. این نظام مقتدر از ضمانت اجرایی توانایی برخوردار است زیرا احساس گناه ابزار تنبیهی است که من، در صورت تخطی از این نظام گرفتارش خواهد شد.

اما سؤال کلیدی و تعیین‌کننده اینجاست که، مبنای تحریف سازمان فرامن کجاست؟ به بیان ساده‌تر نظام ارزش‌ها و باورهایی که ساختار فرامن را تشکیل می‌دهند، چگونه تعریف می‌شوند؟ اهمیت این سؤال زمانی تعیین‌کننده‌تر به نظر می‌رسد که بدانیم نظام ارزش‌ها و باورها عالی‌ترین مرکز کنترل و فرماندهی ذهن انسان را اشغال کرده و بی‌تردید نقشی محور در تحریف شکل و کیفیت زندگی انسان خواهد داشت؟

پاسخ به این سؤال ساده و روشن است. با یادآوری مبنای تولد و شکل‌گیری سازمان "من"، به نحوه تشکیل فرامن می‌رسیم. سازمان "من"، زاییده تقابل‌ها و تعارض‌ها میان کشش‌های نهاد با مختصات محیط بود. به بیانی تحمیل واقعیت‌های محیط بر تمایلات کور و بی‌پروای غرایز موجب پیدایش سازمان "من" گردید. ادامه همین فرآیند در مراحل پیشرفته‌تر نیز علت اصلی پیدایش فرامن می‌باشد. بنابراین بازهم تحمیل‌های محیط را باید به عنوان اصلی‌ترین بستر انشعاب فرامن از من دانست. حال اگر مختصات محیط را مورد ارزیابی دقیق‌تری قرار دهیم به روشنی در می‌یابیم عوامل معین و تأثیرگذار به

شکلی غالب و سلطه‌جو ساختار خود را برنامه‌ریزی می‌کنند که بطور مشخص می‌توان به والدین اشاره کرد.

فرامن محل استقرار نظام ارزش‌ها و باورهای حاکم بر سازمان وجودی انسان است. ارزش‌هایی که ناگزیر باید نقش اصلی را در تعریف آن‌ها به محیط پیرامون هر فرد اختصاص دهیم. در این محیط، بطور مشخص پدر و مادر، سپس سایر اطرافیان، فرهنگ جامعه، رسانه‌ها و افراد خاص تأثیرگذار نقش محوری را بازی می‌کنند. بنابراین با تقریب بالا، پذیرفتنی است که بگوییم نظام ارزش‌ها و باورهای هر شخص همان‌هایی هستند که ابتدا از پدر و مادر و سپس از شاخص‌های تأثیرگذار محیط دریافت می‌شود.

با چنین تحلیلی نتیجه‌ای تکان‌دهنده، کم‌کم عیان می‌شود. این‌که فرد را بسته به نوع محیطی که در آن واقع است نظام اولیه ارزش‌ها و باورهای خود را دریافت می‌کند. نظامی که سازمان‌دهنده فرامن مقتدر اوست. فرامن تعیین‌کننده‌ای که به ظاهر آگاهی و انتخاب فرد نقشی در تعریف و تغییر آن ندارد. گرچه این نظام اولیه در مراحل بعدی تکامل شخصیت فرد می‌تواند آگاهانه مورد تغییر و بازسازی قرارگیرد، اما به دلیل آن‌که هرگونه تغییری در ارزش‌ها و باورهای پذیرفته شده فرد، مستلزم صرف انرژی بسیار زیاد و هزینه‌ای گزاف است، عملاً دگرگونی در نظام باورها و ارزش‌ها بسیار دشوار صورت پذیرفته و اکثریت شاهد تغییرات آگاهانه چندانی در این نظام نخواهند بود. زیرا انسان به شدت دلبسته و وابسته به ارزش‌ها و باورهای خویش می‌گردد.

"فرامن" بازرسی ویژه "من" می‌شود. بازرسی که همزمان قاضی نیز بوده و احکامش را مقتدرانه صادر و ابلاغ می‌کند. نیرویی که فرامن برای کنترل نهاد مورد استفاده قرار می‌دهد. متفاوت با جنس نیروهایی است که پیش از این "من" برای مهار نهاد از آن‌ها استفاده می‌کرد. سازمان "من" به منظور اجتناب از طغیان غرایز نهاد و هدایت آن‌ها به مجاری مجاز، از بارگذاری و ضدبارگذاری استفاده می‌نماید. به این معنا که بارگذاری تأیید و حمایت انرژی غرایز در مسیری مجاز بوده و ضدبارگذاری ترمزکننده و متوقف‌کننده جریان انرژی در مسیرهای انحرافی است. در صورتی که "من" بارگذاری‌ها و ضدبارگذاری‌ها در مهار کنترل نهاد موفق نشود، به ناچار از مکانیزم‌های دفاعی نظیر سرکوب، برون‌فکنی، درون‌فکنی، عقلایی‌سازی، انکار، والایش و تصعید استفاده می‌کند، تا انرژی‌ها با فریب و تبدیل به مجاری امن منتقل شوند. همان‌طور که گفته شد فعال شدن مکانیزم‌های دفاعی، به ناچار عوارض و ناهنجاری‌های روانی را به انسان تحمیل خواهد کرد. اما نیروهای مورد استفاده فرامن برای مقابله با نهاد از جنس دیگری هستند. به بیانی

ساده این نیرو، نیروی وجدان است که دلیل آن که حامل مقدار عظیم انرژی منفی تنبیه و گناه می‌باشد، از اثربخشی مقتدر و نیرومندی برخوردار است.

فرمان در عالی‌ترین سطح، نقش داوری را برای خویش قایل است و مسئولیت قضاوت درباره خوب و بد را بطور انحصاری به خود اختصاص می‌دهد. فرمان در این داوری کاملاً سخت‌گیر و در اغلب اوقات مصالحه‌ناپذیر است و با شلاق احساس گناه، قوای نظارتی خویش را اعمال می‌کند. فرمان پاداش‌دهنده نیز می‌باشد که این پاداش در احساس غرور و رضایت فرد تجلی پیدا می‌کند. اما ابزار اصلی او برای اعمال قدرت همان تنبیه گناه است.

سازمان "من" واقع‌گراست، زیرا صرفاً با رعایت حقایق موجود در محیط شکل می‌گیرد. اما فرمان در شباهتی شگرف با نهاد غیرواقع‌گرا و معطوف به تصاویر خیالی است. همان‌طور که نهاد مطلقاً لذت‌جوست، فرمان نیز مطلقاً کمال‌طلب است و به چیزی جز کمال مطلق رضایت نمی‌دهد.

تشکیل سازمان "فرامن" یکی از الزامات اساسی تعادل و ادامه بقا انسان است و تضعیف وجدان و یا کمرنگ شدن آن تهدیدی جدی برای حیات متعادل انسان محسوب شده، او را به سمت نابودی سوق خواهد داد. زیرا سازمان "من" هرگز به تنهایی و بدون حمایت "فرامن" قادر به کنترل و هدایت نهاد نخواهد شد. اما نکته بسیار مهم و تعیین‌کننده آن که فرمان نیز مانند نهاد سلطه‌جو و توسعه‌طلب و نامحدود است و اگر به شایستگی توسط "من" کنترل نشود، تمایلی جدی برای تسخیر و حذف "من" دارد. در صورتی که فرمان بیش از حد توانا شود، یعنی در توازن تقسیم انرژی‌های غریزی میان سه بخش نهاد، من و فرمان سهم ناموزونی به وی اختصاص یابد، سلطه خود را با حذف و انهدام "من" واقع‌گرا دنبال خواهد کرد. این موضوع یکی از ناهنجاری‌ها و بی‌تعادل‌های خطرناک و ویرانگر در انسان است. از آنجاکه فرمان دشمن ذاتی و قسم‌خورده نهاد می‌باشد و برای کنترل کامل نهاد بر چیزی کمتر از خاموشی انرژی‌های رضایت نمی‌دهد، بنابراین غایت کمال‌طلبی فرمان، خاموشی نهاد است که این موضوع مساوی مرگ است. زیرا نهاد منبع تأمین انرژی‌های روانی در ساختار انسان محسوب می‌شود.

در این خصومت ذاتی میان فرمان و نهاد، اگر فرمان بیش از حد تقویت شود، به راحتی سازمان "من" را تحت سلطه خویش خواهد گرفت و نبرد دوقطبی می‌شود. نبردی خالص میان نهاد و فرمان. نبردی که با هر نتیجه‌ای تولید شخصیتی خوب خواهد کرد. انسان متعادل و هنجار، فردیست که از "من" مقتدر و نیرومندی بهره‌مند باشد. مدیریت تعارض‌ها و نبردها برعهده "من" است و وظیفه اوست که نهاد و فرمان را واقع‌گرا، نه تحت کنترل خویش داشته باشد. فرمان بعنوان ابزار کنترلی "من"

جایگاهی سازنده و مؤثر دارد، اما اگر موقعیتش جابجا شده و "من" بعنوان ابزار فرامن بکارگرفته شود آنگاه غرایز با کیفیتی لجوج و متعصب سرکوب شده، من واقعگرا شرایط مناسب برای سازماندهی کیفیت زندگی را نخواهد داشت و کمال‌طلبی کور و آشتی-ناپذیر فرمان کنترل زندگی را دردست می‌گیرد.

مکان‌سنجی ابعاد شخصیت با لایه‌های ذهن

بیشتر درخصوص سطوح مختلف اجرای پردازش‌های ذهنی توضیح داده شد. پردازش‌های ذهنی بعنوان شاخص‌های عملکرد ابعاد مختلف شخصیت، درسه سطح هوشیار، نیمه‌هوشیار و ناهوشیار فعال می‌گردند. وابسته به آنکه هر پردازش ذهنی درچه سطحی از هوشیاری اجرا می‌گردد، میزان دسترس، اطلاع و کنترل آگاهانه فرد برکیفیت اجرا و نتایج حاصل از آن تعیین می‌شود. از سوی دیگر هرقدر پردازش ذهنی از هوشیاری و آگاهی دورتر بوده، کنترل و جهت‌دهی و یا تغییر آن دشوارتر خواهد بود. همچنین میزان قدرت و اثربخشی فرآیندهای ذهنی، نسبت معکوس با سطح هوشیاری دارد. لذا هرقدر پردازش ناخودآگاه‌تر باشد، قدرتمندتر و مؤثرتر خواهد بود. دراین بخش مناسب است تا بررسی شود، پردازش‌های اجرایی در سه سازمان اصلی شخصیت، یعنی نهاد، من و فرامن درچه سطحی از هوشیاری صورت می‌گیرند. این بررسی کمک شایانی به ارزیابی و شناسایی این سه سازمان جهت کنترل و میزان اثربخشی آنها می‌نماید.

از آنجا که سه سازمان اصلی نهاد، من و فرامن را به ترتیب نمایندگان غریزه‌جویی، خردورزی و اخلاق می‌توان دانست. تعیین میزان کنترل شعور آگاهی آدمی بر فعالیت آنها بسیار حائز اهمیت است.

نهاد، حاوی غرایز و تمایلات لذت‌جو و دردگریز انسان است و علاوه برآن مکان استقرار و نگهداری جریان‌ات سرکوب شده و واپس‌زده شده توسط مکانیزم‌های دفاعی "من" است. انرژی غرایز بطور طبیعی در ناخودآگاه انسان جریان دارند و تمایلات سرکوب شده نیز توسط مکانیزم‌های دفاعی از سطح آگاهی به ناخودآگاه رانده می‌شوند، تا دیگر دیده نشده و اسباب مزاحمت را فراهم نکنند. شعور آگاه تمام تجربیات ناخوشایندی که تحمل دردسر و مزاحمت آنها را نداریم به طور ناخودآگاه می‌فرستد. بنابراین می‌توان پذیرفت که کلیه پردازش‌های ذهنی در حوزه نهاد در سطح ناهوشیاری جریان پیدا می‌کنند و از دسترس آگاهی انسان دور هستند.

سازمان "من" مکان برنامه‌ریزی آگاهانه و سازماندهی مدبرانه برای برقراری ارتباط شایسته میان کشش‌های درونی و واقعیات دنیای بیرون می‌باشد. بنابراین پردازش‌های ذهنی در حوزه "من" عمدتاً هوشیار و برخی نیمه‌هوشیارند. سازمان "من" امکان

محدودی برای اجرای پردازش‌های ذهنی ناهوشیار دارد. پردازش‌های ذهنی در "فرامن" درهرسه سطح هوشیار، نیمه‌هوشیار و ناهوشیار صورت می‌گیرد. فرامین کنترلی و نظارتی فرامن، هم در قالب‌های کاملاً آگاهانه و مرئی اجرا می‌شوند و هم نیمه‌هوشیار یا ناخودآگاه انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. توجه به نمودار زیر، می‌تواند چنین توزیعی را در هرسه حوزه نمایش دهد.

فرامن
من

نهاد

هوشیار

نیمه هوشیار

ناهوشیار

توجه به این توزیع، بیانگر آنست که پردازش‌های غریزی نهاد کاملاً ناخودآگاه صورت می‌گیرند. به نحوی که درآگاهی انسان این تمایلات و کشش‌ها به روشنی قابل درک و تحلیل نیستند و به سبب همین ناهوشیاری از توان مضاعفی برخوردارند. سازمان "من" برنامه‌ریزی و سازماندهی ارتباطات و همچنین بازداری‌ها و سرکوب‌های خود را هوشیارانه و نیمه‌هوشیار صورت می‌دهد. یعنی درسطح آگاهی به روشنی می‌توان این فعالیت‌ها را مشاهده کرد و یا با کمی تعمق و تدبیر درلایه نیمه-هوشیار مسیرها را شناخت. گرچه برخی از این فرآیندها همچنان دور از دسترس آگاهی بوده و ناخودآگاه صورت می‌گیرند. هرچه فعالیت‌های "من" ناخودآگاهتر باشد از قدرت و تأثیر بیشتری برخوردار است.

فرامن نیز در هر سه سطح پردازش‌های خویش را اجرا می‌کند. به همین سبب در بسیاری موارد ما متوجه دلایل احساس گناه می‌شویم و در بسیاری نیز گرفتار نوعی حس گناه و عذاب ناخودآگاهی که درآگاهی خویش قادر به درک ماهیت آن‌ها نیستیم. بازهم احساس گناه ناخودآگاه نیرومندتر و تأثیرگذارتر از گناه آگاهانه است.

ارزیابی شخصیت، بر مبنای تقسیم انرژی میان سازمان‌ها

دانستیم شخصیت انسان شامل یک سیستم نیمه‌بسته انرژیست. به این معنا که میزان انرژی موجود در شخصیت انسان تقریباً ثابت است، اما این حجم انرژی ثابت در اجزاء مختلف آن درگرددش بوده و قابل تبدیل و انتقال می‌باشد. منبع اصلی و یگانه تأمین انرژی درونی انسان سازمان نهاد است که غرایز را درخود دارد اما این انرژی عظیم به گردش درآمده در بخش‌های مختلف نهاد، من، فرامن توزیع می‌شود. رژیم توزیع انرژی روانی میان بخش‌ها می‌تواند تفسیرکننده کیفیت شخصیت و نوع واکنش‌های فرد در مناسبت‌های مختلف باشد. به این ترتیب فردی که بیشتر تحت تأثیر تمایلات لذت‌جو و منفعت‌طلب بوده و احساسات و تفکرات ناخودآگاهی که گرایش به منافع غریزی دارند در او غالب است، نهاد فعال‌تری نسبت به دویخش دیگر دارد. به بیان دیگر توزیع انرژی روانی در سازمان نهاد او متمرکزتر از من و فرامن است. واکنش‌های چنین فردی را می‌توان دور از واقعگرایی، کم‌توجه به واقعیات محیط، خیال‌پرداز و رویایی، کم‌اعتنا به قوانین و هنجارهای حاکم بر جامعه و بی‌قید نسبت به اخلاق و معنویات پیش‌بینی کرد. اما انسانی که توزیع انرژی درونی در سازمان "من" وی بیشتر و متمرکزتر از بخش‌های نهاد و فرامن است، فردیست واقع‌گراتر. با تدبیر و اندیشه سعی در اتخاذ بهترین تصمیم‌ها دارد. به بهترین شکل خود را با الزامات محیط هماهنگ می‌سازد. با هنجارهای جمع همراه است. تلاش می‌کند نیازهای غریزی را از کم در دست‌ترین و آسان‌ترین راه پاسخ دهد. پایبند اخلاق و معنویات است اما این الزامات برایش آزاردهنده و ریاضت‌آور نیست. چنین فردی از استحکام و قوام شخصیتی بالایی برخوردار است. بنابراین به سادگی می‌توان نتیجه گرفت، مناسب‌ترین رژیم توزیع انرژی روانی، اختصاص حجم برتر به سازمان "من" می‌باشد. سرانجام زمانی که به شدت تحت تأثیر ملاحظات معنوی و اخلاقی قرار داریم، چنان جهت‌گیری می‌کنیم گویی آماده قربانی کردن الزامات حیاتی در جهت باورهای خود هستیم، به مبارزه‌ای متعصب با غرایز و کشش‌های درونی برمی‌خیزیم، اصالت وجودی خویش در سایه تحقق یک باور محو می‌کنیم. نمی‌خواهیم واقعیات‌های حاکم بر محیط را آنجا که مخالف باورهایمان هستند، درک کنیم و به سادگی مجوز امور غیرمنطقی را با توجیحات ارزشی صادر می‌کنیم، زمان نیست که تمرکز انرژی روانی در بخش فرامن افزایش یافته.

مکانیزمهای دفاعی من

ماهیت اضطراب

می‌توان اضطراب را بعنوان یکی از شاخص‌های اصلی بروز ناهنجاری در عملکرد سیستم روانی انسان به رسمیت شناخت. به این معنی که درک احساس اضطراب معادل برهم خوردن تعادلی در شخصیت و اتفاق یک معادله ناهنجار است. بنابراین

ریشه‌یابی و ارزیابی ساختار اضطراب برای یافتن بسترهای اصلی اختلال در عملکرد سازه روانی انسان اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند.

احساس اضطراب، نشانه‌ای از عدم تعادل است. قطعاً انحرافی در عملکرد متعادل اجزاء شخصیت انسان حادث گردیده که عارضه این انحراف، علامتی را نشان خواهد داد که به شکل اضطراب ظاهر می‌شود.

اگر سازمان "من" در مراحل رشد و تکامل خویش به قدر کافی مستحکم و توانمند و مقتدر شده باشد، آنگونه که بتواند به شایستگی کشش‌های غریزی نهاد را در مجاری امن پاسخگو بوده، واقعیت‌های محیط بیرون را بخوبی درک کرده، برنامه‌ریزی درونی را با مختصات محیط هماهنگ ساخته، منهیات و دستورات فرامن را نیز رعایت نموده و عملکرد نظارتی وجدان را در محدوده مجازش محدود سازد، آنگاه انسان هرگز اضطرابی را تجربه نخواهد کرد. اما به واقع می‌دانیم شکل‌گیری دائمی این حالت ایده‌آل و مطلق غیرممکن است. در عمل "من" در اجرای مسئولیتهای محوری خویش گرفتار چالش‌های جدی با نهاد و فرامن خواهد شد و در تعارض‌ها و تقابل‌ها میان غرایز و شرایط همیشه صلح و صفا و آرامش برقرار نیست. بنابراین تجربه اضطراب اجتناب‌ناپذیر است. ظهور اضطراب علاوه بر آن که عارضه طبیعی اختلال در عملکرد متعادل سیستم آدمی به حساب می‌آید، نوعی علامت هشدار مفید و سازنده است که به سازمان آگاه "من" اعلام می‌نماید یا در مهار نهاد دچار مشکل گردیده و یا در محدودسازی فرامن گرفتار سلطه‌جویی‌هایش شده است.

طبقه‌بندی انواع اضطراب

احساس اضطراب شامل درک نوعی نگرانی و ابتلا به بی‌قراری آگاهانه یا ناخودآگاهی است که در برابر مشکل بوجود آمده و یا پیش‌بینی اتفاق مشکل درک می‌شود. این احساس به شکل تجربه رنج هشدار برای تدارک بهتر و یا تغییر در برنامه‌ریزی روانی می‌باشد. گرچه طبق این الگو ماهیت اضطراب یکی است. اما به لحاظ علت‌یابی و نوع پیام انتقالی، انواع اضطراب‌ها را در سه دسته می‌توان تقسیم‌بندی نمود:

1- اضطراب واقعیت: در این نوع اضطراب تهدیدی از جانب حقایق و واقعیت‌های موجود در دنیای واقعی متوجه فرد می‌باشد. چنین اضطرابی، علامت هشدار خطریت که در محیط درک‌مین فرد نشسته است. دلیل بروز اضطراب واقعیت آنست که سازمان "من" نتوانسته قوانین و واقعیات محیط را به خوبی با برنامه‌ریزی درونی خود هماهنگ سازد. مثل اضطرابی که در آستانه یک امتحان مهم در فرد بوجود می‌آید،

اضطراب شکست در یک معامله تجاری و یا حتی اضطراب ناشی از شکست یا احتمال شکست در یک رابطه عاطفی.

تجربه این اضطراب‌ها به روشنی بیانگر آن هستند که فرد هنوز آمادگی کامل مواجهه با حقایق و نظام موجود در دنیای بیرون را ندارد و نیازمند به تدارک و برنامه‌ریزی درون مناسب‌تریست. اضطراب واقعیت عمدتاً آگاهانه و قابل تحلیل در دیگری است.

2- اضطراب روان رنجوری: این اضطراب زمانی حادث می‌شود که تکانه‌های نهاد تهدید به طغیان می‌کنند. سرریز شدن انرژی غرایز نهاد، سازمان "من" را تحت فشار قرار می‌دهد. در این میان "من" از یک سو فرد را ناگزیر به تأمین و پاسخگویی نیاز غریزه می‌داند، ولی در همین شرایط نگران تعارض با هنجارهای حاکم بر واقعیت‌های محیط است. از سوی دیگر الزامات و فرامین کنترلی فرامن، به او ممانعت و سرکوب را ابلاغ می‌نمایند. در این وضعیت "من"، راهکار و تدبیر مناسبی را برای مصالحه و جلب نظر طرفین مخاصه ندارد و گرفتار اضطراب روان‌رنجوری می‌شود.

چنین اضطرابی عمدتاً ناخودآگاه بوده و ردیابی و مشاهده آن در شعورآگاه دشوار است. اما اثرات در تظاهرات آن در آگاهی انسان مشهود است.

بعنوان مثال، فردی در جریان فعالیت‌های معمول شغلی و سایر شئون زندگی گرفتار اضطرابی ناشناخته و مبهم اما آزاردهنده گردیده است. به نحوی که تعادل روانی او به شکلی مشهود تحت تأثیر این اضطراب قرار دارد. فرد نمی‌تواند علت واقعی این اضطراب را درک کند. تحت روانکاوی می‌توان مشخص کرد تمایل جاه‌طلبانه وی برای کسب ثروت بیشتر مدتی است تشدید شده و فرد برای ارضاء این تمایل ناخودآگاه، درصدد انجام امور بیست که مطابق با قوانین ارزشی خویش، آن‌ها را ممنوع می‌شناسد و به همین دلیل گرفتار اضطراب شده است.

همان‌طور که بیان شد، غالباً این اضطراب‌ها بطور ناخودآگاه در انسان بروز پیدا می‌کنند.

3- اضطراب اخلاقی: تجربه این اضطراب بی‌تردید ناشی از نفوذ و اعمال قدرت فرامن یا همان وجدان شخص است. اضطراب اخلاقی زمانی احساس می‌شود که در حیطه رفتار و یا حتی افکار و احساسات فرد، کنشی ارزش‌ها و معیارهای فرامن را نقض نماید. فرامن مقتدر در برابر این تعدی به قوانین خویش، از ابزار تنبیهی که همان احساس گناه است، استفاده می‌کند و فرد دچار اضطراب ناشی از احساس گناه می‌شود. نکته حائز اهمیت در خصوص اضطراب اخلاقی آنست که در شرایط مختلف سازمان "من" ممکن است درگیر اضطراب‌هایی شود که فرامن یا بواسطه تهدید اصول

تثبیت شده خود از او بازخواست می‌کند و یا به دلیل سلطه‌جویی و کمال‌طلبی نامحدود خود به قصد تهاجم به سوی نهاد و محدودسازی سازمان "من" تحمیل می‌نماید. اضطراب‌های اخلاقی هم بصورت آگاهانه و هم کاملاً ناخودآگاه می‌توانند بروز پیدا کنند.

فردی که عمل نامشروعی انجام داده، ناگزیر گرفتار اضطراب ناشی از احساس گناه می‌شود. چنین اضطرابی کاملاً شناخته شده و آگاهانه و مرئی است. اما ممکن است فرد دچار اضطرابی مبهم و گنگ باشد که حتی درشرایطی ماهیت اضطراب را نیز درک نکند. فقط متوجه است که حال روحی او مساعد نیست. در این حالت او از احساس گناهی کاملاً نهفته و مخفی رنج می‌برد که اگر در فرآیندهای روانکاوی عریان شود، تحلیل ارتباط آن با فرامن روشن می‌شود.

مکانیزم‌های دفاعی "من"

زمانی شاهد بروز اضطراب در فرد هستیم، که روش‌های واقع‌گرایانه سازمان "من" میان شرایط محیط، تمایل غریزه یا الزام وجدان نتواند مصالحه برقرار کرده و تنش‌ها را حل و فصل نماید، در این حالت مکانیزم‌های دفاعی "من" فعال می‌شوند.

مکانیزم‌های دفاعی ابزارهای مؤثر و کارآمدی هستند که در اختیار "من" بوده، اما تنها درشرایطی از آن‌ها استفاده می‌کند که امکان برقراری موازنه تعادل و کاهش تنش میان نهاد، فرامن و محیط وجود نداشته باشد. مبنای کارکرد مکانیزم‌های دفاعی تخفیف تأثیر تنش با نادیده‌انگاری و فریب می‌باشد. لذا غالباً مکانیزم‌های دفاعی قادر به حل و فصل ریشه‌ای تعارض‌ها به طریق منطقی نیستند تنها در جهت محافظت از فرد در برابر عوارض ناشی از تناقض‌ها و کشمکش‌های درونی عمل می‌کنند.

به این ترتیب سازمان "من" اولاً بطور ناگزیر و نه با تدبیری منطقی از مکانیزم‌های دفاعی‌اش استفاده کرده و ثانیاً همواره بکارگیری یک مکانیزم دفاعی به‌رغم آن‌که تنش را تخفیف می‌دهد، خود موجب شکل‌گیری عارضه و ناهنجاری جدید، متفاوت و نهفته‌ای در تعادل روانی فرد خواهد شد.

مکانیزم‌های دفاعی "من"، ابزاری اجتناب‌ناپذیر برای حمایت فرد در برابر اضطراب‌ها و تهدیدهای نامتعادل روانی هستند. اساس عملکرد این روش‌های دفاعی، کاملاً ناخودآگاه بوده و از آنجا که لازمه فعال شدن آن‌ها تحریف و تبدیل شرایط و موقعیت‌های واقعی است، لذا غفلت آگاهی انسان از کیفیت عملکرد آن‌ها، شرط اثربخشی این مکانیزم‌ها می‌باشد.

لازم به ذکر است، بهره‌گیری از مکانیزم‌های دفاعی نوعی پاسخ اولیه و طبیعی مستقیم انسان در مواجهه با واقعیت‌های بیرونی محیط و نظام درونی خویش می‌باشد. اما اصرار و تأکید طولانی مدت بر استفاده از آن‌ها و رها نساختن پس از کارکرد اولیه، باعث پایداری ناهنجاری‌های شخصیتی و روانی در انسان می‌شود.

معرفی انواع مکانیزم‌های دفاعی

- سرکوب:

سرکوب یکی از ابتدائی‌ترین و بنیادی‌ترین مکانیزم‌های دفاعی است که براساس آن "من" آنچه را قابل پذیرش نیست از هوشیاری می‌راند. این ساده‌ترین و بدوی‌ترین تدبیر "من" برای در امان ماندن از شر تمایلات غیرقابل پذیرش است.

برای اجرای فرآیند سرکوب نیاز به زور و فشاری آگاهانه است تا کشش نامعقول محکوم به فراموشی شود. راندن یک رانش از سطح آگاهی، اگر با موفقیت صورت گیرد، به معنای نابودی آن نیست، بلکه این رانش به منطقه قدرتمندتر ناخودآگاه فرستاده می‌شود و قطعاً باید درانتظار بازگشتی مؤثر و فریبکارتر به آگاهی بود.

گرایش به جنس مخالف دریک نوجوان، اگر به شکلی مؤثر پاسخگویی نشده و انرژی غریزی در مجاری امن آن جاری نگردد صرفاً با اجبارهای بیرونی و درونی در سطح آگاهی فرد سرکوب شود، آنگاه در ناخودآگاه وی به حیاتش ادامه خواهد داد و همواره تهدیدی جدی برای بازگشتی دوباره و البته تبدیل شده به آگاهی او محسوب می‌شود. این گرایش سرکوب شده می‌تواند به اشکالی مختلف نظیر پرخاشگری، خودتخریبی، تنفر و بسیاری واکنش‌های ناهنجار دیگر بازگشتی مجدد به عرصه شخصیت فرد داشته باشد.

- واکنش سازی:

در این مکانیزم دفاعی سوژه، تفکر و یا احساس اضطراب برانگیز یا معکوس آن جابجا می‌شود. با این تدبیر آگاهی فرد بجای پرداختن به موضوعی که تولید اضطراب می‌کند بر روی متضاد و معکوس آن متمرکز می‌شود. با این افکار و وارونه‌نمایی، اضطراب از سطح هوشیاری دور می‌گردد. از اینگونه فعالیت دفاعی، سازمان "من" برای تدبیر و حل و فصل اختلال بوجود آمده در تمایلات غریزی و واقعیت‌های محیط یا الزامات وجدان، واکنشی را طراحی و اجرا می‌نماید که طی این واکنش فرد شخصیتی را از خود بروز می‌دهد که اگر این اختلال وجود نداشت از خود نشان می‌داد. با انجام چنین واکنشی فرد در خروجی شخصیت خویش، شرایطی را بازسازی می‌نماید که

کاملاً مجازی و غیرواقعی است. اما با تجربه آن وضعیت مجازی، فریبکارانه و غافل و البته بطور موقت از شر عوارض آن ناهنجاری رها می‌شود.

به بیان دیگر در واکنش‌سازی سازمان "من" کاملاً منفعلانه و غیرواقعی، شرایطی متضاد با حقیقت بروز ناهنجاری را در تصویر ذهنی از شخصیت خویش بازسازی می‌نماید. در شرایط مجازی جدید اوضاع همانگونه پیش می‌رود که دلخواه فرد است. در این بازنمایی، اغراق و معکوس‌سازی در بالاترین درجه خود جریان یافته تا مکانیزم دفاعی بتواند با قدرت دفع خطر کند.

شاگردی از معلم خویش وحشت دارد. این ترس بعنوان یک اختلال اضطرابی جدی برایش تدارک دیده است. سازمان "من" این شخص، با استفاده از مکانیزم واکنش-سازی، شخصیتی تهاجمی و بی‌پروا از شاگرد مقابل معلم بروز می‌دهد. شاگرد ترسو، نقش یک دلاورخشن را برابر معلمش بازی می‌کند و به این ترتیب اضطراب را از خویش دفع می‌کند.

خانمی از مادرشوهرش متنفر است. این تنفر باعث بروز اختلالی جدی در سازماندهی روانی او شده است که پیامد آن تحمل اضطرابی دردناک است. سازمان "من" برای دفع اضطراب می‌تواند متوسل به مکانیزم واکنش‌سازی شود. به شکلی کاملاً معکوس محبتی اغراق‌آمیز از جانب خانم نسبت به مادرشوهر بروز پیدا می‌کند. شکل‌گیری ناخودآگاه این محبت غیرمنطقی در شخصیت خانم، واکنش‌سازی سازمان "من" برای رهایی از اضطراب بوده است.

به این ترتیب ریشه بسیاری از وجوه شخصیتی نامتعارف و اغراق‌آمیز را در افراد می‌توان ناشی از عملکرد مکانیزم دفاعی واکنش‌سازی دانست. چنان‌که در روانکاوی می‌توان دریافت در لایه اصیل این شخصیت پردازش‌هایی معکوس شرایط موجود در جریان است.

- عمل‌زدایی:

فعالیت این نوع مکانیزم دفاعی "من" مشتمل بر شکل‌گیری تغییرات جدی در شکل و کیفیت اعمال و رفتار است که پیش از این ناهنجاری‌ها و اضطراب برانگیز بوده‌اند. بواسطه عملکرد این مکانیزم دفاعی صورت عمل چنان دگرگون می‌شود تا از اضطراب حاصل از آن کاسته شود.

بعنوان مثال شخصی که بواسطه صحبت در جمع دچار اضطراب می‌گردد سعی می‌کند بجای سخنرانی بیشتر از مکاتبه استفاده کند یا زمانی که فردی در فرآیند ابراز محبت به فرد مورد علاقه‌اش دچار اضطراب می‌شود تمایل دارد بجای ارتکاب به ابراز محبت از رفتار غیرمستقیم و یا ارائه نشانه‌ها استفاده کند.

- فرا فکنی:

بسیاری از عدم تعادل‌ها و اضطراب‌های ناشی از آن در فرد، بدلیل وجود آن دسته از پردازش‌های ذهنی (در بعد درونی) و نموده‌های شخصیتی (در بعد بیرونی) است که قابل پذیرش و هضم منطقی نیستند. این پردازش‌های ذهنی یا نموده‌های شخصیتی از آن جهت توسط شعورآگاه مردود شناخته می‌شوند که یا متناسب با نیازهای درونی فرد نیستند و یا نمی‌توانند الزامات محیط را رعایت کنند. فرض کنید فردی تمایلی درونی به دروغ‌گویی دارد ولی این پردازش ذهنی که در شخصیت وی نمود پیدا کرده با هنجارهای حاکم بر محیط و نظام ارزشی حاکم بر فرامن سازگار نیست. گرچه نیازهای طبیعی و لذت‌جوی نهاد فرد چنین میلی را برانگیخته است. سازمان "من" امکان حل و فصل و مصالحه برسر این تضاد را با روش‌های منطقی خویش ندارد. ازسویی نتوانسته کشش درونی ناپسند خویش را خاموش کند و از سوی دیگر در برابر الزامات محیط و وجدان دچار مشکل شده است. حل نشدن این تعارض به معنای بروز یک عدم تعادل روانی و درک اضطراب ناشی از آنست.

در اینجا سازمان "من" که پیش از این با اهرم‌های منطقی خویش موفق به حل این جدال نگردیده، به ناچار از مکانیزم‌های دفاعی موجودش بهره می‌گیرد. یکی از مؤثرترین و رایج‌ترین این مکانیزم‌ها، فرافکنی است. با استفاده از این مکانیزم فرد خصوصیت نامتعادل خود را به مرجعی خارج از خویش نسبت می‌دهد. مثلاً دروغ‌پردازی‌های خود را منتسب به دیگران دانسته یا آنرا مرتبط با واقعیت‌های ناموزون جامعه می‌داند. با بهره‌گیری از این مکانیزم فرد بدون حل تعارض درونی، می‌تواند از اضطراب آزاردهنده ناشی از دروغ‌گو شناختن خود، رهایی یابد.

- دلیل تراشی:

اصلی‌ترین مبنای عملکرد سازمان "من"، خردگرایی است. منطقی متقاعدساز بر مبنای عقل را می‌توان سیستم عامل حاکم در پردازشگر "من" دانست. لذا می‌توان گفت عمده عدم تعادل‌ها و تعارض‌هایی که "من" در حل و فصل آن‌ها ناکام مانده و موجب بروز ناهنجاری روانی و اضطراب می‌گردند، به نوعی با منطق حاکم بر شعورآگاه یا همان نرم‌افزار عامل سازمان "من" نامنطبق هستند. در مکانیزم دفاعی دلیل‌تراشی سازمان "من" تلاش می‌کند، از ابزار منطقی خویش استفاده‌ای متفاوت نماید. به این ترتیب که تحلیل‌هایی که تاکنون، بدلیل غیرمنطقی جلوه دادن شرایط موجود تولید ناهنجاری کرده، باید با تحلیل‌های متفاوتی جایگزین شود که غیرمنطقی را منطقی

نمایاند. این فرآیند چیزی جز تحریف و جعل واقعیت البته در چهارچوب منطق‌های قابل پذیرش شعورآگاه نیست.

از قدیم گفته‌اند: خدا انسان را آفرید و انسان توجیه را. این جمله می‌تواند به روشنی عملکرد مکانیزم دفاعی دلیل‌تراشی را بیان کند. تحلیل‌های منطقی گرچه نتیجه ادراک شعورآگاه از حقایق درونی و بیرونی باید باشند، اما می‌توانند بعنوان ابزاری مؤثر در اختیار سازمان "من" با هر جهت‌گیری غیرواقعی نیز مورد استفاده قرار گیرند.

زمانی که سازمان "من" در حل یک تناقض درونی عاجز مانده، یکی از مکانیزم‌های دفاعی برای رهایی از اضطراب بوجود آمده، توجیه و دلیل‌تراشی به منظور منطقی نمایاندن امور غیرمنطقی است. دانش‌آموزی آدم تنبل و خوشگذرانی است. تعطیلات نوروز رسیده و او ذاتاً تمایل به مهمانی و گردش و تفریح دارد. اما امسال سال کنکور است. این واقعیت تحمیلی از شرایط محیط تعارضی جدی با تمایل درونی او دارد. از طرفی وجدان هم مدام نهیب می‌زند، مبادا فرصت‌ها را از دست بدهی. دانش‌آموز نمی‌تواند میل و کشش درونی خویش را به تفریح در ایام نوروز خاموش کند. از طرفی نگران کنکور است. در این تعارض حل نشده، دچار اضطراب شدیدی می‌شود. "من" از حل منطقی مشکل عاجز مانده زیرا به تمایل سرکوب شده و به عقب رانده می‌شود و نه می‌توان از الزامات محیط گریخت. لذا مکانیزم دفاعی دلیل‌تراشی برای نجات او از این اضطراب وارد عمل می‌شود: "تو نیاز به استراحت داری، مغزت نیاز به آرامش دارد. چند روز تفریح و آرامش می‌تواند نقش بسیار مؤثری در موفقیت داشته باشد. حتماً با این استراحت پس از تعطیلات با راندمانی چندین برابر دوباره آماده کنکور می‌شوی"

این توجیه به ظاهر منطقی، اضطراب موجود را تخفیف داده و تعادل را برقرار می‌سازد.

- انکار:

حقیقت موجود، به روشنی بیانگر وضعیت نابسامان در تعادل روانی است. کششی قدرتمند از سوی نهاد، سازمان "من" را وادار به پاسخگویی کرده است. نهاد با تمام قدرتش به دنبال مطالبه غریزه است و این کاملاً حقیقت دارد.

از سوی دیگر هنجارهای حاکم بر محیط خارج به روشنی اعلام می‌کنند، امکان برآورده‌سازی نیاز غریزه وجود ندارد و در صورتی که "من" برای کامیابی نهاد و برآورده کردن مطالبات غریزه اقدامی بکند به شدت گرفتار مقابله با محدودیت‌های محیط

خواهد شد. سرانجام فرامن نیز غضبناک و سلطه‌جو، من را برحذر می‌دارد که مبادا به کشش پلید نهاد تن‌سپاری که محکوم به عقوبت گناه خواهی شد. اینجا من بیچاره درمانده شده است. نه توان مواجهه با حقیقت نیرومند کشش غریزه را دارد، نه امکان نادیده‌انگاری حقیقت محدودیت‌های محیط را. و نه می‌تواند به حقیقت تازیانه وجدان بی‌اعتنا باشد. این تعارض‌های حل نشده، اضطراب‌های دردناک را به "من" تحمیل می‌کنند و "من" برای فرار از این اضطراب مکانیزم‌های دفاعی خویش را به یاری می‌طلبد.

یکی از مکانیزم‌های بسیار ساده و ابتدایی، مکانیزم انکار است. کافی است "من" بتواند یکی از این حقیقت‌ها را انکار کند. آنگاه نبرد مختومه خواهد شد. آن زمان که "من" بتواند متقاعد شود، اصلاً این موضوع حقیقت ندارد، مکانیزم دفاعی موفق می‌گردد اضطراب را از فرد دور کند و تعادل را به وی بازگرداند. این‌که کدام حقیقت انکار شود، تفاوت زیادی در کیفیت عملکرد مکانیزم انکار ندارد. هدف از فعال‌سازی این مکانیزم تنها حذف یکی از طرفین دعوا، آن هم با نادیده‌انگاشتن حقیقت موجود در سطح آگاهی است. همانند سایر مکانیزم‌های دفاعی، فرایند انکار نیز چیزی جز فریب و تحریف و جعل حقیقت نیست. با انکار هر حقیقتی، تضاد به ظاهر و در سطح آگاهی به تفاهم خواهد رسید. شاید حقیقت تمایل غریزی نهاد انکار شود، که نه چنین کشش و تمایلی در من واقعاً وجود ندارد و موهومی است. شاید حقیقت نظام موجود در محیط انکار شود، که نه چنین محدودیت‌هایی واقعی نبوده و جعلی هستند و شاید هم حقیقت ندای وجدان خاموش شود که داری دروغ می‌گویی. مردی که بنا به دلایل متعدد گرفتار تمایلی پلید برای خیانت به خانواده‌اش شده، از سویی هنجارهای حاکم بر محیط او را از ارتکاب به برآورده‌سازی نیاز غریزه باز می‌دارد و از سوی دیگر ملامت وجدان با تهدید گناه وی را به سرکوبی غریزه فرا می‌خواند. "من" مرد گرفتار اضطراب ناشی از این تناقض درونی است.

مکانیزم دفاعی انکار، برای رفع فریبکارانه این اضطراب به کمکش می‌شتابد چگونه؟ شاید او بخواهد حقیقت تمایل درونی خویش را انکار کند، بدون توجه به آن‌که چه دلایل و بسترهایی این تمایل ناپسند را در او برانگیخته است. برای مکانیزم انکار این موضوع اهمیتی ندارد، زیرا هدف مکانیزم دفاعی تنها دفع اضطراب و رسیدن به آرامش در سطح آگاهی است. مکانیزم انکار با نادیده گرفتن این حقیقت و جعل و تحریف موفق می‌گردد وظیفه‌اش را انجام دهد.

شاید هم بخواهد هنجارهای حاکم بر محیط را انکار کرده و نادیده بگیرد. انگار اصلاً در جامعه چنین معنی وجود ندارد و اگر هم هست بی پایه و اساس بوده و ارزش رعایت را ندارد. و یا ندای وجدان خویش را با غفلت و فریبکاری نادیده بگیرد. به هر حال مکانیزمهای دفاعی تنها یک هدف دارند؟ رهایی از اضطراب، مهم نیست با چه نوع انکاری سازمان "من" از اثر اضطراب خلاص می‌گردد.

- همانندسازی:

معلمی از شاگردش شکایت داشت، زمانی که به او اعتراض کرده و یا او را تنبیه می‌نماید، رفتار ناهنجار و پرخاشگری از وی سر می‌زند. شاگرد در این موقعیت‌ها بی-ادب شده و شروع به مسخره بازی و شکلک درآوردن می‌کند. درحالی که در سایر مواقع او کودکی مؤدب و متعادل است و تنها درحالت مواخذه انگار بصورت ناخودآگاه چنین رفتاری از او مشاهده می‌شود.

همسری مهربان و فداکار و بامحبت، درست زمانی که شوهرش کوچکترین اعتراضی به او کرده و یا ایرادی می‌گیرد، ناگهان دگرگون شده و انگار ناخودآگاه به شدت خشن و بداخلاق می‌شود. یک شریک تجاری که فردی امین و درستکار است، تنها در مواجهه با یک طرف تجاری خاص تبدیل به فردی حقه‌باز، حيله‌گر و کلاهبردار می‌شود. انگار تنها در برابر این فرد خاص، ناخودآگاه در قالبی جدید فرورفته، درحالی که در سایر شرایط هرگز چنین شخصیتی ندارد.

با تأمل در چنین مثال‌هایی، با یکی از مکانیزمهای دفاعی مؤثر و پیچیده سازمان "من" مواجه می‌شویم.

مکانیزم دفاعی همانندسازی.

این روش دفاعی، تلفیقی پیچیده و نیرومند از درون‌فکنی‌ها و برون‌فکنی‌هاست که سازمان "من" به منظور قلب و تحریف حقیقتی غیرقابل تحمل انجام می‌دهد. فرد هنگام رویارویی با فرد دیگر یا موقعیتی خاص که شرایط نامتعادل و اضطراب‌آوری را به وی تحمیل می‌نماید، کاملاً اتوماتیک و ناخودآگاه با خصوصیات طرفی که از جانب او احساس آسیب‌پذیری می‌نماید، همانندسازی می‌نماید. به عبارتی برای رهایی از صدمات اجتماع و شرایط ناهنجار و اضطراب‌آور، خود را در قالب شخصیت و یا شرایطی متقابلی قرار می‌دهد که قصد حمله به آرامش و تعادل او را دارد. این تغییر قالب ناخودآگاه باعث می‌شود، فرد از مفعول به فاعل بصورت مجازی تغییر نقش داده و بجای

مدافع خویش را در نقش مهاجم ببیند و در این قالب مجازی جدید از اضطراب و خطر رهایی یابد.

شاگردی که مواخذه و تنبیه معلم آرامش و تعادل او را مختل می‌نماید، ناخودآگاه پرخاشگر و تهاجمی می‌شود تا از نقش اضطراب‌آفرین و مخاطره‌آمیز مدافع خارج شده و در نقش مهاجم از تعادل خویش محافظت نماید. و یا شریک تجاری که خود را در معرض خطر و اضطراب کلاهبرداری می‌بیند، خود نقش کلاهبردار را بصورت مجازی، بازی می‌کند تا از آسیب و اضطراب رها گردد. و یا همسری که از برخوردهای تهاجمی شوهرش دچار اضطراب و نگرانی می‌شود، در شرایط برخورد، ناخودآگاه ترجیح می‌دهد بجای مخاطب پرخاش خود پرخاشگر شود تا از آسیب و اضطراب ایمن باشد.

لازم به ذکر است مکانیزم همانندسازی یکی از فرآیندهای طبیعی و مؤثر سازمان "من" محسوب می‌گردد که نقش تعیین‌کننده‌ای در تکامل و پیشرفت سازمان "من" داشته و از عوامل مهم شکل‌گیری "فرامن" به حساب می‌آید. فرد در طول زندگی برای نیرومندساختن "من" بارها و بارها خود را با افراد قدرتمندی که خویش را مقهور قدرت آن‌ها می‌بیند همانندسازی کرده و همین همانندسازی‌ها سبب تقویت و پیشرفت سازمان "من" شده و فرامن را سازماندهی می‌نماید.

مکانیزم همانندسازی را بعنوان یکی از فاکتورهای بلوغ "من" در بازی‌های کودکان می‌توان به روشنی مشاهده کرد. کودکان در بازی‌های خویش عمدتاً در قالب اشخاص بزرگتر همانندسازی می‌کنند که این فرآیند بسان یکی از عوامل مهم انتقال سازماندهی برتر و بالغ‌تر شخصیت در کودک بحساب می‌آید.

- تثبیت و واپس‌گرایی:

در مراحل مختلف رشد شخصیت و تکامل روانی، ممکن است شخص کم‌وبیش دچار تثبیت شود. به این معناکه رشد کامل در هر مرحله که لازمه آن ارضاء کامل نیازهای درونی در شرایط خاص آن مرحله است کامل نشده و عبور به مرحله بعدی رشد بصورت ناقص صورت گیرد. کودک در دوران طفولیت نیازهای درونی خاصی مربوط به این مقطع از زندگی خویش دارد و برای عبور موفق و کامل از این مرحله و ورود به مقطع نوجوانی باید نیازها و تمایلات کودکانه خویش را ارضاء شده درک کند وگرنه بخشی از الزامات و تمایلات کودکانه در او تثبیت خواهد شد. هرفردی که اقدام به ازدواج و شروع زندگی مشترک می‌کند، در دوران پیشین یعنی مجرد نوعی تمایلات و نیازهای خاص آن دوره داشته است. ورود کامل و آماده او به مرحله زندگی مشترک مستلزم عبور موفق از مرحله قبلی است. این عبور موفق زمانی اتفاق می‌افتد که

الزامات و امیال دوران پیش از ازدواج بطورکامل تعریف، پیاده‌سازی و ارضاء شوند. درغیراین صورت بخشی از الزامات دوران مجردی را خود بشکل تثبیت شده همراه خویش به مرحله زندگی مشترک می‌برد.

عبور ناقص و ارضاء نشده از هریک مراحل رشد زندگی باعث تثبیت نوعی تمایلات و پایگاههای ذهنی خاص می‌گردد، که فرد آنها را همراه خود به مرحله بعدی می‌برد. به این ترتیب هرشخصی در هر مقطع زندگی دسته‌ای از پردازش‌های ذهنی تجربه شده و شناخته شده را مربوط به مراحل پیشین زندگی همراه خود دارد که به این موضوع تثبیت می‌گویند. بهترین دلیل تثبیت یا حضور و ماندگاری پردازش‌های پیشین مربوط به دوران تکامل قبلی در ذهن، ناکامی درهریک از مقاطع رشد قبلی به دلیل کم ارضایی و یا پایداری اضطراب ناشی از ورود به مقاطع تکامل جدیدتر زندگی می‌باشد. از آنجا که چنین پردازش‌های ذهنی تثبیت‌شده‌ای در سازمان "من" هر شخص به شکل تجربه شده و شناخته شده وجود دارد، سازمان "من" از این پردازش‌های ماندگار و تثبیت شده بعنوان مکانیزم دفاعی در مواجهه با شرایط جدید بهره می‌گیرد. از این رو وقتی شخص با مشکلی جدید مواجه می‌شود، تمایل دارد به روش‌ها و پردازش‌های قبلی و تثبیت شده بازگردد و با کمک آنها موضوع را حل و فصل کرده و خویش را از اضطراب و ناهنجاری ایمن دارد.

پسری که دیگر بزرگ شده، ممکن است هنگام روبرو شدن با شرایط تنش‌زا و مخاطره‌آمیز جدید تمایل داشته باشد، همچنان پشت مادرش پنهان شود. زیرا این پردازش ذهنی که در مراحل قبلی رشد به خوبی از وی محافظت می‌کرده، به شکلی تثبیت شده هنوز در وی وجود دارد. نوعروس با درک اولین تنش‌های زندگی مشترک تمایل دارد به محیط امن خانه پدری برگشته و تحت حمایت پدر و مادر قرارگیرد. زیرا این پردازش‌های محافظتی در وی به شکل تثبیت شده وجود دارند. مرد هنگام برخورد با شرایط سخت کاری و مسئولیت‌های دشوار ناخودآگاه تمایل دارد بیمار شود و تحت مراقبت همسرش قرار گیرد.

مکانیزم دفاعی تثبیت و واپس‌گرایی مانند سایر مکانیزم‌های دفاعی، ناخودآگاه فعال می‌شود. هدف آن استفاده از روش‌ها و الگوهای تاریخ مصرف گذشته‌ایست که در فرد تثبیت گردیده است.

- تصعید:

مکانیزم دفاعی تصعید را می‌توان نوع متعالی و سازنده جابجایی امیال و کشش‌ها دانست. استفاده از این روش دفاعی موجب می‌شود مطالبات و کشش‌های غریزی ممنوع و در دسرسازدر فرآیند تبدیل و تحریف مکانیزم‌های دفاعی، بدل به تمایلات و

انگیزه‌های سازنده، پویا و اجتماعی شوند. با این تبدیل و جابجا شدن تمایل غریزی هم ارضا شده و هم اسباب رشد شخصیت فرد و تفاهم و سازگاری بیشتر با محیط و فرامن را فراهم می‌آورد. مثلاً تمایل غریزی به پرخاشگری و تهاجم علیه دیگران می‌تواند با عملکرد مکانیزم تصعید به گونه‌ای جابجا شود که انگیزه و انرژی لازم برای تلاش و فعالیت شغلی سازنده خود را تأمین نماید. و یا شرکت در فعالیتهای گروهی سازنده و پویا می‌تواند شکل تبدیل‌یافته و تصعیدشده تمایل به جاه‌طلبی و برتری‌جویی بردیگران باشد. همچنین می‌تواند زمینه اصلی ظهور و اجرای بسیاری از استعدادهای هنری و خلاق را نظیر نقاشی، نویسندگی، شعر و... وجود برخی تمایلات غریزی و نهفته، ناپسند و غیرقابل پذیرش دانست. حضور برخی کشش‌ها و نیازهای نامشروع و غیرمنطقی می‌تواند بسترساز نوشتن یک رمان برجسته و ارزشمند شود و یا تمایلات خیالی و دست‌نیافتنی می‌تواند زمینه‌ساز خلق یک تابلوی نقاشی باشکوه گردد. و یا یک موسیقی‌دان انرژی اصلی مورد نیاز برای خلق اثر الهام بخش خویش را از کشش‌ها و تمایلاتی وام گیرد که در دنیای واقعی مجال پرداختن به آنها نیست. به شرطی که چنین کشش‌هایی در قالب مکانیزم تصعید به شکلی پویا و سازنده جابجا شوند. بسیاری از موفقیت‌های ورزشکاران برتر، اگر براحتی روانکاو می‌شوند را می‌توان در بستر برخی کشش‌ها و

نیازهای غریزی دانست که در دنیای واقعی به شکلی غیرمجاز امکان شکوفایی نداشتند. از آنجا که همواره خلق و آفرینش یک اثر هنری برجسته و خلاق و یا پرورش یک استعداد ورزشی برتر و قهرمان‌آفرین نیاز به انرژی و کشش‌هایی فراتر از شرایط طبیعی و نرمال اکثریت دارند، باید دانست منبع اصلی تأمین تمام انرژی‌های روانی آدمی، غرایز موجود در نهاد وی می‌باشد. در فرآیند روانکاو به روشنی می‌توان دریافت در اشخاص موفق و برتر، تمایلات و کشش‌های ممنوع بجای سرکوب و رانده شدن از آگاهی جابجا و تبدیل می‌شوند و در فرآیند تصعید چنان در مجاری امن و متعالی به جریان می‌افتند که موجب شکل‌گیری شخصیت‌های هنجار، متعادل و درخشان می‌گردند. شخصیت‌هایی که دارای انرژی‌های نهفته برتری هستند که منشأ موفقیت‌ها و آفرینش‌های آنهاست. بدون شک این انرژی‌های برتر، اشکال تبدیل‌یافته بسیاری از تمایلات ممنوع بوده‌اند. به بیان دیگر یکی از مجال‌های مهم و امتیازات تعیین‌کننده در تعالی و شکوفایی شخصیت افراد، رشد فرهنگ و پیشرفت تمدن، تصعید تمایلات و کشش‌های ممنوع و غیرمجاز به انگیزه‌ها و انرژی‌هایی شکوفا و بالنده می‌باشد.

درمان روانکاو یا رمزگشایی مکانیزم‌های دفاعی

همان‌طور که شناسایی و ریشه‌یابی امیال و کشش‌های نهفته در ناخودآگاه آدمی، یکی از رسالت‌های مهم درمان روانکاوی به منظور حل و فصل تعارض‌های درونی است، رمزگشایی مکانیزم‌های دفاعی نیز از ابزار تعیین‌کننده روانکاوی بحساب می‌آید. زیرا وظیفه مکانیزم‌های دفاعی تحریف و تبدیل و جعل جدال‌های درونی فرد به گونه‌ایست که حقیقت تحریف شده و جعل شده کم‌خطرتر و امن‌تر باشند. با توجه به این‌که فعال شدن مکانیزم‌های دفاعی "من" به‌رغم کاهش و تخفیف بسیاری از تنش‌ها، خود تولیدکننده بسیاری ناهنجاری‌ها و عوارض روانی از نوعی متفاوت و جدیدتر است، بنابراین روانکاوی برای ورود به حیطه ناخودآگاه فرد و علت‌یابی و ریشه‌یابی مشکلاتش، ناگزیر باید نحوه عملکرد مکانیزم‌های دفاعی سازمان "من" فرد را شناسایی نماید.

تجربه اضطراب علامت هشداردهنده مشخصی است که وقوع یک ناهنجاری و تعارض روان درونی را گزارش می‌دهد. اگر درمان ریشه‌ای و پایدار این اضطراب هدف روانکاو باشد، بدون شک باید منبع تولید این اضطراب را به روشنی شناسایی کرد. چه زمانی اضطراب در ساختار روانی فرد شکل می‌گیرد؟

تمایل و کششی غریزی در نهاد بدنبال ارضاء است. سازمان "من" بعنوان مجری اصلی فرمایشات نهاد در می‌یابد برای انجام این وظیفه دچار مشکل شده و نمی‌تواند پاسخ‌گویی را به شکلی شایسته بدهد. زیرا این تمایل غریزی با هنجارهای محیط بیرون تعارض داشته و یا فرامین کنترلی- نظارتی فرامن پرداختن به ارضاء غریزه را غیرمجاز شمرده و آن‌ها را مستوجب گناه می‌داند. وجود این تناقض‌ها روال طبیعی اجرای وظیفه سازمان "من" را که همانا پاسخگویی به غرایز است، مختل می‌نماید. این اختلال موجب خلق یک اضطراب اولیه می‌شود. اضطرابی که تحمل آن در درازمدت برای ساختار روانی فرد مقدور نیست. اما سازمان "من" پیشرفته‌تر و نیرومندتر از آنست که مجبور به تحمل اضطراب اولیه غیرقابل تحمل و کشنده ناشی از تعارض غرایزش با شرایط واقعی باشد. بنابراین امکاناتش را در جهت حل و فصل این جدال‌ها و کشمکش‌ها با هرراه ممکن بسیج می‌کند. اینجاست که مکانیزم‌های دفاعی "من" بصورت ناخودآگاه وارد عمل می‌شوند. کار مکانیزم‌های دفاعی این است که تناقض‌ها و تعارض‌هایی که حل و فصل نشده و تفاهم‌ناپذیر است را با تحریف و فریب و جعل تبدیل به کشمکش‌هایی قابل تفاهم و مصالحه نماید. بعبارتی مکانیزم دفاعی تدبیر پیشرفته سازمان "من" است تا به هرطریق ممکن طرفین دعوا را فریب داده، سران‌ها را کلاه

گذاشته و نبرد را فیصله دهد. بنابراین ذات عملکرد مکانیزم‌های دفاعی "من" حل و فصل ریشه‌ای دعوا میان نهاد، محیط و فرامن نیست، بلکه با فریب و نیرنگ صلح و صفا را برقرار ساخته و وضعیت را به حال متعادل باز می‌گرداند. اما از آنجا که چنین جعل و تحریف‌ها یا هرگز ریشه تعارض‌های دائمی در وجود انسان را خشک نمی‌کند، نتیجه کار مکانیزم‌های دفاعی تخفیف و یا از بین بردن اضطراب اولیه‌ایست که برای ساختار روانی فرد غیر قابل تحمل بود و تعادل ساختاری او را مختل می‌کرد. با رفع این ناهنجاری و اضطراب اولیه و وحشتناک، عارضه فعالیت مکانیزم‌های دفاعی خود تولیدکننده اضطراب‌ها و ناهنجاری‌های ثانویه‌ای هستند که البته به شکل اضطراب اولیه ویرانگر و تحمل‌ناپذیر نیستند ولی وجود آنها نیز علت اصلی بسیاری از ناهنجاری‌ها و گرفتاری‌های روحی و روانی فرد محسوب می‌گردد.

به بیان دیگر مکانیزم‌های دفاعی اختلال حاد و ویرانگر اولیه را تبدیل به اختلالاتی کوچکتر و تحمل‌پذیرتر می‌کنند، که وجود همین اختلالات دلیل اصلی بسیاری مشکلات روحی و روانی انسان است. اغلب اوقات، استفاده ناگزیر سازمان "من" از مکانیزم‌های دفاعی، مولد عارضه‌ها و مشکلات متنوع و گوناگون روحی- روانی است که در زمان فعال شدن مکانیزم پدید آمده و یا پس از آن در ساختار فرد پایدار می‌شوند. بنابراین در این مرحله روانکاوی با نوع دوم و پیشرفته‌تر و پیچیده‌تری از اضطراب و ناهنجاری روبروست. اضطرابی که پنهان‌تر و مزمن‌تر از اضطراب اولیه ناشی از تعارض میان گزینه با محیط و وجدان است. سازمان "من" با توانمندی‌هایش به سادگی قادر بود به کمک مکانیزم‌های دفاعی بر اضطراب اولیه فایق شود. اما اضطراب ثانوی که نتیجه عملکرد همان مکانیزم‌های دفاعیست، در سازمان شخصیتی فرد پایدار شده و می‌تواند تا پایان عمر او را آزار دهد. لذا این سؤال پیش می‌آید که چرا سازمان "من" چنان برنامه‌ریزی شده که برای رهایی از اضطرابی ساده و روشن، خود را گرفتار اضطرابی پیچیده و نهفته می‌سازد؟ پاسخ روشن است. اضطراب اولیه که ناشی از عدم امکان‌پذیری و یا دردسرساز بودن ارضاء گزینه است، اضطرابی روشن و ساده، اما بسیار ناگوار و تحمل‌ناپذیر است. سازمان "من" نمی‌تواند در برابر ناتوانی خویش در ارضاء غرایز تعادلش را حفظ کند. "من" نمی‌تواند در نبرد سهمگین و پیوسته و رودررو میان نهاد، محیط و عوامل متعادل و پایدار باقی بماند. مجبور است تدبیری را برای رهایی از این شرایط ویرانگر اتخاذ نماید. بنابراین سازمان "من" که برای مصالحه و برقراری تفاهم مستقیم میان نهاد، محیط و فرامن خود را عاجز می‌یابد، به سرعت

دست بکار فریب و نیرنگ می‌شود. هر یک از مکانیزم‌های دفاعی و یا ترکیبی از آنها فعال شده و با انجام این وظیفه از ادامه شرایط خطرناک نبرد جلوگیری می‌کنند. بکارگیری مکانیزم‌های دفاعی، تدبیر مؤثر سازمان "من" برای خاموش سازی و نهفته کردن نبردی سخت و مستقیم و ویرانگر در ساختار درونی فرد است تا نبرد نابودکننده تبدیل به جنگ سرد و نهفته شود. آنجا که نمی‌توان طرفین دعوا را صلح داد باید به تحریف و فریب متوسل شد. مکانیزم‌های دفاعی می‌توانند این وظیفه را با موفقیت انجام دهند. با این وجود اصل تعارض همچنان حل نشده است. تنها شرایط پیچیده‌تر، تحریف‌شده‌تر و فریبکارانه‌تر شده است. لذا هنوز هم اضطراب‌ها و ناهنجاری‌هایی نهفته و پیچیده سلامت و تعادل روانی فرد را دچار اختلال می‌کند. اختلالی مزمن و پایدار که البته برخلاف اضطراب اولیه تا مدت‌ها و حتی تا پایان عمر نیز می‌تواند با آزار آن‌ها زندگی کرد.

نکته حائز اهمیت این‌که بخش عمده این فرآیندها، بطور ناخودآگاه صورت می‌گیرند. یعنی فرد در سطح شعورآگاه خویش اطلاع و درک آگاهانه‌ای از کیفیت کشش‌های غریزی و نحوه فریب مکانیزم‌های دفاعی ندارد. لذا علت اصلی وجود ناهنجاری روانی و اضطراب درونی خویش را نیز نمی‌شناسد. گرچه از وجود ناهنجاری و مشکل در درون خویش مطلع بوده و آزار آن‌را آگاهانه حس می‌کند. بر مبنای منطق روانکاوی، کلید اصلی رفع این اضطراب‌ها و درمان ناهنجاری‌های روحی- روانی، شناسایی منبع و ریشه تولید اضطراب و به بیان دقیق‌تر نوع مکانیزم دفاعی است که سازمان "من" آن را فعال ساخته است.

به عبارت روشن‌تر، تأثیر درمان روانکاوی مستلزم آنست که تضاد موجود در ساختار روانی که اضطراب اولیه را تولید کرده بود و نوع مکانیزم دفاعی که با تخفیف اضطراب اولیه، اضطراب ثانوی را بوجود آورده، از ناخودآگاه نامرئی به آگاهی نقل مکان کرده و رویت شوند. با خروج این بسترهای ناهنجارآفرین از سنگرهای ناخودآگاه آن‌ها در معرض ابزار آگاهانه انسان قرار می‌گیرند و شعور آگاه آدمی فرصت تدبیری آگاهانه را مجدداً پیدا می‌کند.

ساختار آدمی هیچگاه تحمل بی‌دفاعی و تسلیم در برابر اضطراب را ندارد. اضطرابی که حکایت از وجود یک ناهنجاری و بی‌تعادلی در لایه‌های شخصیتی فرد می‌کند. وظیفه مکانیزم دفاعی، تنها تخفیف اضطراب هولناک اولیه است. این مکانیزم‌ها در تمام شرایط امکان تأمین کلیه الزامات یک شخصیت سالم و متعادل را ندارند. همچنان این شعور آگاه و مختار انسان است که باید با احاطه بیشتر بر زوایای ناخودآگاه خویش بتواند تعادل نهایی و پایداری را برقرار سازد. اما چنین امکان برتری برای شعورآگاه

آدمی زمانی میسراسر است که زاویه او در ناخودآگاه گسترش یابد. مکانیزم‌های دفاعی برای ایمنی سازمان "من"، آگاهی را فریب داده و محدودتر می‌سازند. مکانیزم‌های دفاعی مانع از کسب آگاهی کامل فرد از احساسات، علایق و تمایلات واقعی‌اش می‌شوند. ارزیابی حقیقی و دقیق از محیط را به تأخیر انداخته و حقایق بیرونی و درونی را تحریف شده نمایش می‌دهند.

نتیجه این فریب، شکل‌گیری تعارضاتی پیچیده‌تر و عوارضی البته قابل تحمل‌تر در شخصیت فرد می‌باشد. عوارضی که علائم آن به شکل خستگی، افسردگی، گناه، عوارض جسمی، احساس حقارت، بی‌کفایتی و..... ظاهر می‌شوند. درمان روانکاوی چیزی بجز آگاهی انسان از جریان‌ات متعادل‌ساز و نامتعادل‌ساز موجود در ناخودآگاه نیرومندش نیست. خودمربی شدن این جریان‌ات، خاصیت درمانی داشته و باعث می‌شود ابزار شعور آگاه با پی بردن به اصل و ریشه تعارض‌ها به سرعت فرصت به رفع آن‌ها اقدام نماید.

نگاهی ژرف‌تر به فرآیند دفاع و ارتباط آن با روان رنجوری‌ها

در ابتدای شکل‌گیری مکتب روانکاوی، عمده پژوهش‌ها تنها معطوف به شناسایی و ارزیابی نهاد بود. تمام مقصود روانکاوی به کشف و تحلیل کشش‌ها و تمایلات ناخودآگاه غریزی محدود می‌شد، چراکه در ابتدا ریشه اصلی تمام ناهنجاری‌های روانی را تمایلات غریزی ناخودآگاه ارضاء نشده می‌دانستند. تمایلاتی لذت‌جو و لجام‌گسیخته که در صورت برخورد با موانع محیطی و یا وجدان و عدم ارضاء، موجب بروز تنش و ناهنجاری در روان انسان می‌شوند.

زمانی که سازمان "من" برخاسته از نهاد درکانون توجه قرار گرفت و بعنوان بخش خدمتگزار و البته کنترل‌کننده نهاد معرفی شد. گرایش در روانکاوی انشعاب یافت که بیشتر قصد مطالعه و ارزیابی کیفیت عملکرد "من" را داشت. این گرایش در ابتدا، انحرافی از نگرش اصیل روانکاوی محسوب می‌شد. زیرا روانکاوی اولیه تنها متکی به شناخت و اکتشاف نهاد و غرایزش بود و پرداختن به حوزه عملکرد سازمان "من" را، خارج از موضوع روانکاوی می‌دانست. اما با پی بردن به این موضوع که بخش قابل توجهی از عملکرد "من" نیز ناخودآگاه بوده و روانکاوی چیزی جز ورود انسان به محوطه ناخودآگاه نیست، تحلیل "من" از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار گردید. با رشد و تکامل بیشتر روانکاوی، هرروز اهمیت تحلیل "من" پررنگ‌تر و تعیین‌کننده‌تر جلوه می‌کرد. چرا که دراصل این نحوه عملکرد و کیفیت کنترل سازمان "من" بر سایر اجزاء شخصیت و همچنین نوع مکانیزم‌های دفاعی بکارگرفته شده است که نقش اصلی را

درشناخت لایه‌های پنهان روان آدمی را بازی می‌کرد. این موضوع باعث بوجود آمدن نوعی تقابل میان روانکاوی "نهاد" و روانکاوی "من" گردید.

در روانکاوی "من" تمام استراتژی‌هایی که به ما در شناسایی نحوه عملکرد سازمان "من" کمک می‌کند، می‌تواند به شکل مانع و مقاومت در برابر روانکاوی نهاد ظاهر شود. به بیان دیگر، آن زمان که کیفیت عملکرد "من" سوژه اصلی روانکاوی باشد، باید "من" را بعنوان پنهان‌کننده تهاجم غرایز نهاد به رسمیت شناخت. نحوه دفاع "من" طبیعتاً، مقاومتی در برابر روانکاویست. زیرا مقصود مکانیزم‌های دفاعی چیزی جز فریب و تحریف حقایق نهاد نمی‌باشد.

بنابراین در روانکاوی "من" باید توجه داشت، همواره دو نوع آسیب بطور مستقل و متمایز از جانب ناخودآگاه سلامت و تعادل روان انسانی را تهدید می‌نماید. آسیب نوع اول که مبداء پیدایش روانکاوی بوده است تمایلات و کشش‌های غریزی ناخودآگاهند که به سبب عدم ارضاء کامل با تمرکز تنش روانی موجب ناهنجاری روانی می‌شوند. اما آسیب نوع دوم، عوارض دفاع سازمان "من" در برابر آسیب‌های نوع اول می‌باشد. تحلیل و شناخت این آسیب‌ها بطور متمایز می‌تواند ریشه روان‌رنجوری‌های آدمی را بیان کند. همچنان که شناخت و کشف غرایز و تمایلات بجامانده در ناخودآگاه می‌تواند ما را در این مقصود یاری کند، تحلیل و رمزگشایی تحریف‌ها و تبدیل‌های دفاع سازمان "من" نیز می‌تواند اطلاعات ذی‌قیمتی را در مورد جریان‌ات ناخودآگاه آدمی ارائه نماید.

تحلیل مکانیزم‌های دفاعی در مسیر احساس

ارزیابی و شناخت نحوه دفاع "من" در برابر احساسات متناظر با غرایز، راهکاری بسیار مهم و اثربخش در راه شناسایی عملکرد مکانیزم‌های دفاعی می‌باشد.

سازمان "من" علاوه بر آن که وظیفه کنترل، مقابله و پاسخگویی به مطالبات غرایز نهاد را دارد، در مسیری کاملاً مستقل موظف است در برابر احساسات ناشی از این تقابل‌ها نیز پاسخگو باشد. به بیانی، "من" علاوه بر آن که وظیفه مدیریت تمایلات و کشش‌های غریزی را برعهده دارد. مسئولیت مهم دیگری را نیز برعهده دار است. این مسئولیت مهم کنترل، مدیریت و پاسخگویی به احساساتی است که در خلال این جریان‌ات تولید می‌شوند. احساساتی که چه بسا نوع و کیفیت آنها، متمایز و مستقل از غرایز تولیدکننده آن احساسات باشند. با فرض پذیرفتن این موضوع که احساس بوجود آمده ناشی از فعل و انفعال هر غریزه می‌تواند متفاوت از نوع غریزه مربوط باشد، باید چنین تفکیک وظایف کنترلی را در حوزه عملکرد سازمان "من" تعریف کرد.

آن هنگام که یک تمایل یا کشش جنسی ممنوع واپس‌زده یا سرکوب می‌شود، یا با تبدیل و تحریف در مسیری متفاوت جهت ارضاء به جریان می‌افتد، ممکن است تولیدکننده احساسات متفاوتی نظیر عشق، شرم، نفرت و یا حسادت باشد. همین‌طور زمانی که تمایل ممنوع به پرخاشگری متوقف شده یا در مسیری مبدل به جریان می‌افتد، می‌تواند مولد احساساتی متفاوت نظیر شرم، درد، خشم و یا دل‌تنگی شود. سازمان "من" همانگونه که موظف به پاسخگویی به غرایز است، مسئولیت مدیریت و کنترل و هدایت احساسات جانبی بوجودآمده ناشی از مدیریت غرایز را نیز برعهده دارد. لذا شناخت و ارزیابی عملکرد سازمان من در مدیریت احساسات نیز اهمیت جداگانه‌ای دارد. شناخت و تحلیل مکانیزم برخورد و مدیریت "من" در برابر احساسات، ساده‌تر و عربان‌تر از تحلیل مکانیزم‌های دفاعی "من" در برابر غرایز و کشش‌های نهاد است. روانکاوی آسان‌تر در می‌یابد در هنگام تجربه احساس دل‌تنگی، سازمان "من" چگونه وضعیت را به حالت متعادل بر می‌گرداند تا این‌که بخواهد کشف کند نحوه دفاع "من" در برابر یک تمایل جنسی ممنوع ناخودآگاه چگونه بوده است. روانکاوی روشن‌تر درک می‌کند فرد با احساس نفرتش چه خواهد کرد، تا این‌که تحلیل نماید فرد در برابر غریزه خشونت‌گرای ناخودآگاه چه دفاعی از خویشتن می‌کند. برای شناخت و کشف بهتر و مناسب‌تر علل و ریشه‌های روان‌رنجوری‌ها در افراد، باید بتواند بین مدیریت احساسات و مدیریت غرایز تفکیک قایل شد. درغیراین صورت ارزیابی‌ها ممکن است منجر به دریافت نتایج اشتباهی شود.

از آنجا که در مقاطع مختلف زندگی، نحوه عملکرد و نوع مکانیزم‌های دفاعی "من"، تقریباً یکسان و یکنواخت می‌باشند، تحلیل‌ها و ارزیابی‌هایی که منجر به کشف نحوه دفاع هر فرد در برابر عدم تعادل غرایز یا احساساتش می‌گردد، اطلاعات ارزشمند و پایداری را برای بهبود کیفیت شخصیت او در اختیار می‌گذارد. به عبارتی می‌توان پیش‌بینی نمود هر فرد در برابر مشکلات و ناهنجاری‌های بعدی نیز عملکردهای دفاعی قبلی را از خود نشان خواهد داد.

مثلاً اگر در روانکاوی مشخص شود فرد معمولاً در برابر احساس حسادت، از مکانیزم رد و انکار استفاده کرده، یا در برابر نیازهای جنسی ممنوع و سرکوب را در پیش می‌گیرد، یا در برابر خشم و نفرت از فرافکنی استفاده می‌نماید، می‌توان این دفاع‌ها را بعنوان استراتژی کلی فرد در برابر ناهنجاری‌ها در نظر گرفت و راهکارهای بهبود را به کلیت شخصیت وی تعمیم داد.

همچنین نکته حائز اهمیت و قابل ذکر دیگر در روانکاوی دفاع در برابر احساسات اینست که با ارزیابی عملکرد دفاعی سازمان "من" در مواجهه با احساسات، ساده‌تر می‌توان نایل به کشف کیفیت دفاع در برابر غریزه گردید. به عبارت دیگر، راه ساده‌تری که برای رمزگشایی عملکرد ناخودآگاه در برابر غرایز وجود دارد آنست که احساسات بوجود آمده متناظر با آن غریزه شناسایی شده، سپس به کشف مدیریت سازمان "من" بر این احساسات پرداخت، آنگاه نحوه کنترل غریزه را شناسایی کرد.

مکانیزم‌های دفاعی بحا مانده (زره شخصیتی)

برخی حالت‌های جسمی ویژگی‌های شخصیتی خاص نظیر نوع راه رفتن و ایستادن فرد، شکل لبخندی خاص، رفتار مغرورانه، برخورد‌های توهین‌آمیز، عادت به کنایه و متلک و امثال این‌ها را می‌توان بعنوان عوارض بجامانده و پایدارشده از عملکرد یک مکانیزم دفاعی درگذشته فرد دانست. حتی ممکن است، مدت‌ها پیش عملکرد آن مکانیزم دفاعی متوقف شده و سوژه فعال‌کننده مکانیزم نیز برطرف گردیده باشد، اما عارضه جسمی یا رفتاری آن به شکل قالب شخصیتی پس‌مانده آن مکانیزم هنوز پابرجا باشد.

نوجوانی زمانی که در معرض رفتار تحقیرآمیز پدرش قرار می‌گرفت، دچار اضطراب و عدم تعادل می‌شد. برای رفع این ناهنجاری و اضطراب مکانیزم دفاعی در وی چنان فعال می‌شد تا با برون‌فکنی تحقیر بر دیگران از خود رفع اضطراب کند. عملکرد چنین مکانیزم دفاعی در نوجوان موجب شکل‌گیری عادت به کنایه و تمسخر دیگران شده بود. او در زمان نوجوانی که تحت سلطه تحقیرآمیز پدرش قرار داشت با برون‌فکنی، اضطراب و عدم تعادل روانی خویش را تخفیف می‌بخشید تا با تمسخر و تحقیر دیگران انرژی روانی تنش‌زای خود را تخلیه کند. اکنون سال‌هاست که از دوران نوجوانی او گذشته و مرد مستقلی شده است. دیگر تحت سلطه تحقیرآمیز پدر قرار ندارد. موضوع ناهنجاری روانی منتفی شده و اثری از کشمکش‌های درونی ناشی از تحمل برخوردهای تحقیرآمیز پدر وجود ندارد. مکانیزم دفاعی برون‌فکنی از فعالیت افتاده و آن عدم تعادل تنها محدود به خاطره درگذشته فرد است. اما عارضه رفتاری که در شخصیت فرد در دوران نوجوانی شکل گرفته همچنان پابرجاست. نوجوان مرد شده، هنوز هم عادت دارد دیگران را تحقیر و تمسخر نماید. به این وضعیت در اصطلاح زره شخصیتی می‌گویند. به بیان دیگر زره شخصیتی، قالب‌های ناهنجاری در شخصیت افراد است که به جا مانده از عوارض عملکرد مکانیزم‌های دفاعی درگذشته می‌باشد. حالات شخصیتی که با وجود از

میان رفتن ریشه‌ها و بسترهای سبب‌ساز آن، هنوز هم پایدارند و به شکل عادت تثبیت شده‌اند. برای برطرف کردن زره‌های شخصیتی فرآیندهای روانکاوای خاصی مورد نیاز است. زیرا برای این عارضه شخصیتی، درواقع منبع مولد ناهنجاری وجود نداشته و پیش از این غیرفعال گردیده است. بنابراین عدم تعادل یا ناهنجاری و تعارض روانی برای برطرف شدن وجود ندارد. تنها یک عادت رفتاری یا جسمی است که دوران عدم تعادل در شخصیت خود بجای مانده است. لذا برای برطرف ساختن آن تنها نمی‌توان قرینه‌ها را حذف و یا ارتباطات را گسسته کرد. به هر حال برای حذف زره‌های شخصیتی آگاهی و ریشه‌یابی دقیق علل پایداری این عارضه، همراه با تلاش و تدبیر آگاهانه برای جاری‌سازی عادات جایگزین می‌تواند مؤثرترین روش تلقی شود.

رابطه ثابت میان علائم بیماری‌های عصبی و مکانیزم‌های دفاعی "من"

هنگامی که روند شکل‌گیری و نوع علائم یک بیماری عصبی را بررسی می‌نماییم، درمی‌یابیم در ظهور و بروز این علائم نوعی تکرار و پایداری مشاهده می‌شود. مثلاً برای مطالعه برخی علائم افسردگی در یک فرد خاص، نظیر ثابت ماندن نگاه در یک امتداد. یا افتادگی عضلات و یا اشکال خاص تنفس منقطع و کوتاه، می‌توان نوعی ماندگاری و تکرار را در ظهور این علائم در بیمار مشاهده کرد.

در شکل‌گیری چنین علائمی، کیفیت عملکرد سازمان "من"، نقش مهمی دارد. این نقش عبارتست از استفاده خاص از یک شیوه دفاعی در هنگام مطالبه‌گری خاص و تکرار همین روند دفاع، هرزمانی که مطالبه پابرجا باشد. تداوم این ارتباط به شکل کلیشه‌ای میان مطالبه‌گری و دفاع "من" موجب تکرار و تثبیت علائم یک ناهنجاری عصبی می‌گردد.

مثلاً بروز رفتار پرخاشگر و مبارزه‌جو در یک همسر، اگر تثبیت شده و به شکل تکراری مشاهده شود را می‌توان علامت یک بیماری عصبی دانست. در تحلیل علل بروز علائم این ناهنجاری روانی می‌توان دریافت، کشش درونی و نیرومند این خانم برای جلب ابراز محبت مصادف با طغیان این تمایل‌گریزی جهت کسب محبت از شخصی بجز همسر برخوردی سرکوبگر و تنبیهی دارد. در اینجا تمایل نهاد برای جلب محبت از مسیر مجاز ارضاء نشده و فرامن راه را در مسیرهای غیرمجاز مسدود کرده است. بنابراین شخص دچار اضطراب و ناهنجاری اولیه می‌گردد. سازمان "من" برای محافظت از تعادل فرد در برابر این اضطراب اولیه یکی از مکانیزم‌های دفاعی را فعال می‌سازد. این مکانیزم ترکیبی از روش‌های دفاعی واکنش‌سازی و همانندسازیست.

به این ترتیب که در مکانیزم واکنش‌سازی، معکوس تمایل ارضاء نشده در شخصیت زن شکل می‌گیرد و همانندسازی با هسرخشن خویش، قالب شخصیتی خشن و پرخاشگر در زن خلق می‌شود. به بیان دیگر شخصیت پرخاشگر و مبارزه‌جویی که در زن پایدار گردیده، وظیفه حفاظت از او در برابر اضطراب اولیه ناشی از عدم ارضاء محبت‌جویی غریزی وی را برعهده دارد. اکنون این مکانیزم دفاعی گرچه می‌تواند ساختار زن را از ویرانگری اضطراب اولیه رهایی بخشد، اما خود تولیدکننده اضطراب ثانوی و ناهنجاری‌های روانی جانبی می‌باشد که به شکل علائم بیماری‌های عصبی تثبیت شده در زن ظاهر می‌شود. یعنی مستقیماً می‌توان عوارض و علائم ناهنجاری‌های عصبی را در ارتباط با مکانیزم دفاعی "من" زن بررسی کرد.

همواره بسیاری از بیماری‌های عصبی و ناملايمات روانی رابطه‌ای مشخص و مستقیم با شیوه‌های دفاعی فرد دارند. نظیر رابطه‌هایی که میان بیماری هیستری (ناراحتی‌های جسمی فاقد علل جسمی) و مکانیزم واپس‌زدن و سرکوب وجود دارد. و یا ارتباطی که میان بیماری وسواس و مکانیزم دفاعی منزوی ساختن و انکار موجود است.

چنین تحلیل‌هایی مشتمل بر رابطه‌ای کاملاً دوطرفه است، با ارزیابی مکانیزم دفاعی فعال شده می‌توان به علائم بیماری و ناهنجاری پی برد و با تحلیل علائم می‌توان مکانیزم دفاعی فعال را کشف کرد.

سرکوب، رایج‌ترین شیوه دفاعی "من"

سازمان "من" با اجرای سرکوب خویش را از شر تعارض موجود ایمن می‌کند. ولی این ایمنی در ساختار روانی فرد تولید ناهنجاری خواهد کرد.

"من"، با استفاده از سرکوب به سادگی مناقشه موجود میان نهاد و محیط یا فرامن را حل و فصل می‌کند. مطالبه غریزی نهاد غیرقانونی است، بنابراین باید سرکوب شود تا صلح و صفا دوباره برقرار شود. اما با سرکوب به واقع مطالبه نهاد از میان نرفته و حل و فصل نگردیده است. بلکه این تعارض از رویت آگاهی فرد رانده شده است. لذا ادامه حیات و فعالیت کشش سرکوب شده در ناخودآگاه، پیامدهای آسیب‌زایی برای ساختار روانی فرد بدنبال خواهد داشت. آسیب‌هایی که سازمان "من" به شکلی ناخودآگاه، در قالب ناراحتی‌های عصبی- روانی تجربه خواهد کرد. گرچه با استفاده از مکانیزم سرکوب، اضطراب اولیه تبدیل به اضطراب‌های ثانوی می‌شود، اما ثمره آن اینست که ناهنجاری و عدم تعادلی ویرانگر در قالب یک بیماری هیستری یا وسواس محدود خواهد شد. این شرایط به هرحال مناسب‌تر از تحمل اضطراب اولیه می‌باشد. اصولاً ساختارآدمی در بلندمدت امکان

رویارویی با اضطراب‌های اولیه ناشی از تعارض‌های درونی خویش را ندارد و در صورتی که مکانیزم‌های دفاعی نتوانند اضطراب‌های اولیه را تبدیل به اضطراب‌های ثانوی کنند، تعادل روانی خود به شدت مختل خواهد شد. نبرد میان طغیان‌گریزه با هنجارهای حاکم بر محیط و احساس گناه فرامن، نبردی ویرانگر و تهدیدکننده سلامت روانی انسان است. سرکوب همانند سایر مکانیزم‌های دفاعی موجب می‌شود، این نبرد نابودکننده از رویت آگاهی فرد مخفی بماند تا تعادل حفظ شود. اما همواره باید در انتظار مجالی برای حضور مجدد‌گریزه سرکوب شده به شکلی کاملاً فریبکار و تقویت شده بود.

سرکوب یا واپس‌زدن را درعین حالی که می‌توان مؤثرترین و کاربردی‌ترین مکانیزم دفاعی "من" دانست، درعین حال خطرناکترین آن‌ها محسوب می‌شود. استراتژی سرکوب تمایلات نهاد درمقایسه با سایرکارکردهای دفاعی "من" از نظر کارآمدی جایگاهی یگانه و منحصر به فرد دارد. زیرا توانایی چیرگی بر تکانه‌های غریزی نیرومندی را داراست که شاید سایر اقدامات دفاعی "من" در مواجهه با آن‌ها ناکارآمد باشند.

لازم به ذکر است مکانیزم دفاعی سرکوب، در برابر هر کنش نهاد تنها یکبار موفق بوده و تأثیر تخلیه بار روانی آن پایدار می‌باشد. درحالی‌که سایر مکانیزم‌های دفاعی مجبورند با هر بار طغیان و افزایش سطح انرژی‌گریزه، از نو وارد عمل شوند. کششی که یکبار بطورکامل سرکوب شد، بطور پایدار سرکوب شده باقی خواهد ماند و در صورتی‌که به هردلیلی و با فریبی دوباره به سطح آگاهی برگردد. امکان سرکوب مجدد با همان روش قبلی نمی‌باشد. درحالی‌که این قانون برای سایر مکانیزم‌های دفاعی صدق نمی‌کند.

از سوی دیگر استفاده مستمر از این مکانیزم قدرتمند، سبب بازپس‌گیری خودآگاهی فرد از تمام قلمروهای غریزی و احساسی می‌شود و ممکن است یکپارچگی شخصیت را از بین ببرد. فردی که عادت کرده تمام تمایلات ناپسند خویش را با اقتدار سرکوب کند، تبدیل به انسانی متعصب و تحت سلطه کامل وجدان و به شدت متأثر از هنجارهای محیط می‌گردد. چنین انسانی نسبت به شرایط غریزی و احساسی خویش فاقدآگاهی است. این شرایط، شخص را تک‌بعدی کرده و یکپارچگی و پویایی شخصیت را در او از میان می‌برد.

به این ترتیب استفاده از مکانیزم دفاعی سرکوب که یکی از روش‌های ابتدایی و رایج و قدرتمند "من" برای حفاظت از فرد در برابر اضطراب اولیه ناشی از عدم امکان

ارضاء غریزه است، مبنای رسیدن به آرامش و برقراری مصالحه میان کشمکش‌های درونی است. استفاده محدود از این مکانیزم تولید عوارض و ناهنجاری‌هایی می‌نماید که البته در قیاس با عدم تعادل‌ها و اضطراب‌های ویرانگر اولیه، کاملاً به صرفه است. اما استفاده گسترده و نامحدود از سرکوب غرایز می‌تواند منجر به شکل‌گیری عوارض شخصیتی و روانی ناگواری در فرد شود.

درک اضطراب اولیه، کلید فعال سازی مکانیزم‌های دفاعی

شیوه‌های دفاعی سازمان "من" که تاکنون بواسطه روانکاوی کشف گردیده، همگی در راستای یک هدف واحد می‌باشند. دفاع یعنی کمک به "من" در مبارزه با غرایز نهاد و حل تناقضات و تعارض‌های موجود میان کشش‌های درونی، واقعیات محیط و نیروی وجدان. مکانیزم‌های دفاعی لزوماً با درک اضطراب اولیه سوئیچ زده می‌شوند. اضطرابی که نتیجه مستقیم و غیرقابل تحمل تعارض‌ها و عدم تعادل‌های ذکرشده است.

پیش از این درباره ماهیت اضطراب‌های اولیه و تقسیم‌بندی آن‌ها بر مبنای مبداء و علل پیدایش توضیحاتی ارائه گردید که به سبب اهمیت موضوع، اشاره‌ای مجدد نگاهی تکمیل‌تر به آن‌ها خواهیم داشت. نخستین الگوی اضطراب‌های اولیه، موسوم به اضطراب فرامن می‌باشد. این اضطراب که علامت مشخص یک ناهنجاری و عدم تعادل درونی است زمانی به ساختار فرد حمله می‌کند که یک میل غریزی موجود در نهاد درپی آنست که وارد خودآگاهی فرد شود تا راهی برای ارضاء بیابد. سازمان "من" که وظیفه مهیاسازی شرایط ارضاء نهاد را برعهده دارد، با پذیرش غریزه مخالفتی نداشته، اما فرامن یا ندای وجدان به شدت مخالف است. "من" به سازمان عالی‌تر که فرامن باشد گردن نهاده و به دستور او وارد مبارزه مستقیم با تکانه غریزی ممنوع می‌شود. چنین مبارزه‌ای مخالف با شرح وظایف اولیه سازمان "من" در جهت خدمت به غریزه است. بنابراین در این وضعیت ناهنجاری ناگزیری روی می‌دهد که عارضه مشخص آن تجربه این نوع اضطراب اولیه و مستقیم است. سازمان "من" هرگز تحمل پایداری این اضطراب را ندارد. بنابراین مکانیزم‌های دفاعی به استمداد می‌آیند. درک اضطراب فرامن، کلید فعال‌سازی مکانیزم دفاعی مشخصی است که برای کمک "من" به منظور اجتناب از تحمل اضطراب اولیه غیرقابل تحمل است. بسیاری از اهمیت است که بدانیم سازمان واقع‌گرای "من"، در این حالت تکانه غریزی را به هیچ‌وجه خطرناک قلمداد نمی‌کند. انگیزه اصلی چنین دفاعی، تعلق به سازمان "من" نیست "من" صرفاً در حال اجرای دستورات فرامن است و ترس از

اضطراب وجدان انگیزه اصلی و محرک واقعی "من"، درمقابله با نهاد به حساب می‌آید، نه تدبیر آگاهانه سازمان "من".

در تجربه اضطراب وجدانی یا فرامن، عملاً استقلال من مقتدر خدشه‌دار می‌گردد. زیرا "من" طبق تدبیر خویش و متأثر از واقعیت‌های حاکم بر محیط، دلیلی برای دشمنی با نهاد ندارد. خصومت او صرفاً ناچاری متابعت از فرامن می‌باشد. در نتیجه این دشمنی سرسختانه، که اصل و منشأ آن خصومت بی‌پایان و ذاتی فرامن و نهاد است. "من" امکان بکارگیری تدابیر آگاهانه خویش و لذت بردن از تعادل مصالحه‌جویانه در ساختارش را از دست می‌دهد. چون مبارزه او نیز واقع‌گرایانه و متأثر از فرامین لازم-الاجرای فرامن مقتدر است.

فردی که منطبق با طبیعت و کنش درونی خویش مترصد لذت‌جویی و تمتع از مواهب زندگی است و این لذت‌جویی مغایرتی با واقعیات قابل تحلیل و درک توسط "من" آگاه را ندارد، اما صرفاً به دستور و اجبار فرامن و اعتقادات نظام‌دهنده وجدان، خویش را محروم می‌سازد، گرفتار اضطراب خالص فرامنی است. فرامنی که به شدت مقتدر شده و گسترش یافته است.

لازم به ذکر است، اضطراب فرامن تا آنجا که غلبه و تسلط فرامن بر "من" تحقق نیافته و مختل‌کننده تدابیر واقع‌گرایانه سازمان "من" نیست، اهرمی مؤثر در جهت کمک و پشتیبانی "من" در مبارزه با نهاد لجام‌گسیخته و لذت‌جوست. ممکن است تمایل نهاد حکم به لذت‌جویی بواسطه دزدی یا تضعیف حقوق دیگران دهد. سازمان "من" در جهت مقابله با این تمایل غریزی نامشروع، علاوه بر تدابیر واقع‌گرایانه برگرفته از واقعیات محیط که حکم به ممنوعیت غریزه می‌دهند، می‌تواند از حمایت نیرومند ندای وجدان نیز یاری گیرد. فرامنی که اهرم قدرتمند احساس گناه، من را حمایت می‌کند تا در برابر غریزه ناهنجار ایستادگی نماید. اما آن زمان که "من" تحت سلطه فرامن قرارگیرد، ممکن است مبارزه با کشش غرایز نهاد عللی فراتر از واقعیات محیط و تدابیر "من" آگاه داشته باشند. همان‌جایی که فرد متأثر از اعتباراتی سازمان‌یافته و مستقر در فرامن، خویش را از آن دسته لذت‌ها محروم می‌سازد که تنها مرجع اجتناب از آن‌ها صرفاً فرامن است.

دومین الگوی اضطراب اولیه، موسوم به اضطراب عینی است. تجربه این اضطراب حتی بدون دخالت "فرامن" معطوف به حقایق درک شده از محیط توسط آگاهی "من" است. بدون شک هنجارهای حاکم بر زندگی فردی و اجتماعی انسان در محیط مشمول قوانین و

محدودیت‌هایی است که نهاد لذت‌جو، امکانی برای درک آن‌ها ندارد. نهاد چیزی جز لذت‌طلبی نمی‌فهمد، درحالی‌که "من" آگاه، قوانین و محدودیت‌های حاکم در محیط را درک می‌نماید. بنابراین آنجا که کشش غریزه در پی ارضاء می‌خواهد لجام‌گسیخته محدودیت‌های واقعی محیط را لگدمال کند، "من" دچار اضطراب می‌شود. اضطرابی عینی که سبب فعال شدن تدابیر دفاعی سازمان "من" خواهد شد.

نکته حائز اهمیت است که باید بدان توجه داشت آنست که تجربه اضطراب اولیه چه برخاسته از تدابیر آگاهانه "من" باشد و یا بواسطه فرامین سلطه‌جویانه و کمال‌طلب فرامن حاصل شده باشد، هر دو به شکلی یکسان موجب فعال شدن مکانیزم‌های دفاعی خواهند شد.

سومین الگوی اضطراب عبارت از اضطراب غریزی می‌باشد. گرچه سازمان "من" برخاسته از دل نهاد و در جهت خدمت به اوست، اما باید توجه داشت، ماهیت "من" انسان هرگز سرزمینی امیدبخش و میدانی ایده‌آل برای جولان غرایز نهاد محسوب نمی‌شود. برخوردهای دوستانه "من" با غرایز نهاد نمی‌تواند مطلوب نهاد لذت‌جو باشد. زیرا "من" همواره خود را از نهاد متمایز می‌شناسد "من" در خدمت نهاد، اما مکلف به کنترل او و محدود ساختن غرایز در چهارچوب هنجارهای محیطی و الزامات فرامن است. و این دلخواه نهاد عنان‌گسیخته و لذت‌جوی انسان نیست.

زمانی که فرآیندهای اولیه کودکی به فرآیندهای ثانویه تکامل می‌یابند و به عبارتی قانون لذت مطلق به قانون لذت واقعی تکامل یافته و رشد می‌کند، آنگاه "من" واقع‌گرا، برای غرایز خیالی سرزمینی بیگانه محسوب می‌شود.

همواره و در هر شرایطی عدم اعتماد کامل سازمان "من" به مطالبات غرایز وجود دارد. این بی‌اعتمادی در شرایط طبیعی و هنجار کاملاً ناخودآگاه بوده و انسان بدبینی ذاتی خویش در برابر غرایزش را احساس نمی‌کند. اما آنگاه که نبردها بالا می‌گیرند و در قلمرو واقعیت محیط و جاه‌طلبی و کمال‌گرایی فرامن، امیال نهاد با مانع روبرو می‌شوند. این تعارض ناخودآگاه به شکل عوارضی مشهود در سطح آگاهی احساس می‌شوند. این عوارض غالباً اضطرابی را به فرد تحمیل می‌نمایند که آنرا تحت عنوان اضطراب غریزی می‌شناسیم. به بیان دیگر حضور نیرومند غرایز در وجود انسان و تلاش طغیان‌گر آن‌ها برای ارضاء همواره توأم با اضطراب غریزی در ساختار انسان است.

گونه چهارم از الگوی اضطراب، وحشت از نیرومندی غریزه و ناتوانی در طغیان آنست. این اضطراب هولناک زمانی سازمان "من" را مورد تهاجم قرار می‌دهد که "من" احساس می‌کند نیروهای حفاظتی و دفاعی عالی‌تر، او را ترک کرده‌اند. مطالبات غریزه و نیروی سرکش تمایلات نهاد تشدید شده و امکانات دفاعی توان مقابله با آن‌ها

را ندارند و فرد خود را در برابر نیروی نامحدود غرایز بی‌دفاع درک می‌کند. در این شرایط اضطرابی شدید و غیرقابل مهار ظاهر می‌شود اضطرابی ویرانگر که می‌تواند کلیت سازمان "من" و ساختار شخصیتی فرد را به نابودی تهدید کند.

تجربه این اضطراب می‌تواند بواسطه بی‌اعتقاد شدن به یک نظام ارزشی و اعتقادی صورت گیرد. نظام اعتقادی که در طول زمان "من" وابسته آن شده بود و با کمک آن می‌توانست از طغیان نیروهای نهادش جلوگیری کند. اما بواسطه نوع آگاهی برتر و یا درک تناقض‌هایی حل نشده، ناگهان نظام اعتقادی و ارزش‌های خود را از دست می‌دهد. از دست دادن این پشتوانه نیرومند فرد را دچار اضطرابی هولناک خواهد کرد.

همچنین این مدل از اضطراب می‌تواند در معرض دسته‌ای از محرک‌های محیطی بوجود آید، که غرایز ماجراجو و لجام‌گسیخته فرد را به شدت تحریک کرده و برانگیخته می‌سازند. مثل شرایطی که یک فرد درستکار در معرض وضعیتی سخت و دشوار گرفتار و سوسه شرایط یک تمتع و لذت‌جویی فوق‌العاده و هنگفت می‌گردد.

الگوی پنجم از اضطراب اولیه را می‌توان ناشی از ناهماهنگی و تضاد موجود میان تمایلات غریزی دانست. پیشتر، در تشریح ساختار نهاد گفته شد که نهاد منبعی از انبوه غرایزی گاه متضاد و کشش‌هایی گاه متنافر است. لذا زمانی که فرد در معرض برانگیختگی دو یا چند گزینه و تمایل متضاد یکدیگر قرار گیرد، به نحوی که ناگزیر از حذف یا به تعویق انداختن برخی از آنها شود، گرفتار این اضطراب می‌شود. مثلاً فردی که به شدت تحت تأثیر کشش جاه‌طلبانه نهاد خویش است، این تمایل او را با قدرت به تلاشی بی‌وقفه و حرکتی بی‌پروا برای پیشرفت در شغلش فرا می‌خواند. اما او همزمان تحت تأثیر کشش عاطفی دیگری قرار دارد تا برای رسیدن به محبوبی، خویشتن را نثار عشقتش کند. در میان این تعارض فرد در موقعیتی قرار می‌گیرد تا به ناچار از میان تمایل به جاه‌طلبی و پیشرفت و کشش عاشقانه خویش یکی را انتخاب کند. این تقابل فرد را دچار اضطراب می‌نماید. هر قدر موازنه قدرت میان تمایلات نهادی متضاد برابرتر باشد، اضطراب نیز شدیدتر خواهد بود.

الگوی ششم، اضطراب موسوم به مقابله با احساس متناظر با گزینه است. همان‌طور که قبلاً گفته شد فرآیندهای جاری برای ارضاء و یا مقابله با هر گزینه‌ای، احساسی متناظر با فرآیند را در فرد بوجود می‌آورند. سازمان "من" علاوه بر آن که باید وظایف دفاعی خویش را در برابر غرایز به نحوی شایسته و مؤثر انجام دهد، مکلف

است مکانیزم‌های دفاعی لازم را برای مدیریت احساسات بوجودآمده ناشی از پیشرفت یا عدم پیشرفت گزینه بکار گیرد. همان‌طورکه ناهنجاری‌های ممنوع در فرد تولید اضطراب می‌کنند، احساسات بوجودآمده در فرد نیز اضطرابی متمایز را پدید می‌آورند. دفاع در برابر گزینه زمانی مؤثر بوده و تأمل خواهد شد که احساسات بوجودآمده نیز به خوبی کنترل و مدیریت شوند. درغیراین صورت بی‌پاسخ ماندن و باقی ماندن احساس متناظر با گزینه‌ای کنترل شده، خود باعث بروز اضطراب در فرد می‌گردد. در صورتی که "من" با کمک مکانیزم‌های دفاعی موفق شود کشش ناپسندی را متوقف سازد، مثلاً تمایل به تعدی و تضعیف حقوق دیگران را سرکوب نماید، اما احساس ولع و دلتنگی متناظر با آن گزینه بی‌پاسخ در فرد باقی بماند، اضطراب همچنان پایدار است.

نوع و ماهیت احساس متناظر با گزینه در این مقوله اهمیتی ندارد. این احساسات ممکن است برای "من" شرایطی لذت‌بخش و یا دردناک، ایمنی‌بخش و یا خطرناک را تداعی کنند ولی از آنجا که "من" بواسطه کنترل گزینه، نهاد را محدود کرده و مجاز به پاسخگویی و ارضاء نامحدود نیست، به هر حال ماهیت احساس بوجودآمده ناشی از کنترل هر گزینه‌ای توأم با درک نوعی اضطراب است.

شاید "من" موفق شود گزینه‌ای ممنوع را طرد نماید، اما احساس لذت و نشاط متناظر با آن گزینه در فرد باقی مانده باشد. این احساس فرح‌بخش از آنجاکه به گزینه‌ای نگاه می‌کند که مطرود شده فرد را دچار اضطراب خواهد کرد.

سیر مراحل رشد و تکامل مکانیزم‌های دفاعی "من"

"من" از دل نهاد زاییده می‌شود، تا بتواند به نهاد لذت‌جو و خیال‌پرداز در میدان زندگی واقعی کمک کند که غرایز ارضاء شوند. اما واقعیت‌های محیط، جولان غرایز را محدود می‌سازند و نهاد هیچ محدودیتی را نمی‌فهمد. نخستین درگیری‌ها اینجا آغاز می‌شوند. "من" باید بتواند طرفین را آشتی دهد تا تعادل برقرار بماند. اما زمانی که تناقض‌ها و تعارض‌ها شدت می‌گیرند، تدبیر "من" برای مصالحه کارگر نیفتاده و اینجاست که مکانیزم‌های دفاعی وارد عمل می‌شوند تا با فریب و تحریف واقعیت، از پیشرفت ناهنجاری جلوگیری کنند.

این مرحله نخستین گام شکل‌گیری و رشد مکانیزم‌های دفاعی "من" محسوب می‌گردد، مکانیزم‌های نظیر سرکوب و انکار در این گام برای کنترل غرایز بکارگرفته می‌شوند که عوارضی نظیر بیماری‌های هیستری و وسواس را از خود بجای می‌گذارند.

اما شکل توسعه یافته تر و پیشرفته تر مکانیزمهای دفاعی به مبارزه میان "من" و "فرامن" اختصاص دارد. در این مقطع مبارزه شکل پیچیده تری به خود می گیرد. جایی که "من" مطابق با تحلیل خویش از واقعیت های محیط، ارضاء و غریزه را مجاز شمرده، اما ابلاغ فرامین "فرامن" مانع ارضاء غریزه می باشد. "من" مترصد خدمت به غریزه است، در حالی که فرامن در کمین نابودی آن نشسته است. در وضعیت چنین تعارض درونی، فرامن کمال طلب راه رشد و توسعه خویش را، در مسیر نابودی کامل در نهاد می داند. برای رسیدن به این مقصود، فرامن ناگزیر است، "من" مدبر و واقعگرا را تحت سلطه و فرمان خویش در آورد. مکانیزمهای دفاعی که در این مرحله برای برقراری تعادل مورد نیاز باید فعال شوند، کار بسیار دشوارتری را پیش رو داشته و شکل پیچیده تری به خود می گیرند. مکانیزمهایی نظیر واکنش سازی، دلیل تراشی، عمل زدایی و همانند سازی از این دسته اند.

سرانجام پیچیده ترین و متکامل ترین نوع مکانیزمهای دفاعی، در نتیجه کشمکش و تقابل میان سازمان "من" و نظام حاکم بر جهان خارج شکل می گیرد. جایی که "من" به دلیل ناتوانی در پاسخگویی نهاد و ارضاء شایسته غرایز ناگزیر به بازنگری در درک و تفسیر واقعیت های جهان خارج می شود. در این بازنگری "من" با تضادها و تعارضهایی مواجه است که او را در درک صحیح و واقعگرایانه و البته قانع کننده محیط به چالش می کشند.

بخصوص زمانی که نیازهای عاطفی غرایز لذت جو، امکان ارضاء در محیط را پیدا نمی کنند و "من" در می یابد چیدمان حقایق محیط به گونه ایست که به ناچار فرد را در جریان تبدلات عاطفی دچار سرخوردگی خواهد کرد. لذا تلاش می کند درک و تفسیر خویش را از حقایق موجود به نحوی دگرگون سازد تا تضادها کاهش یافته و تنشها التیام پیدا کنند. در این تلاش سازمان "من" از مکانیزمهای دفاعی پیچیده ای نظیر جابجایی، تصعید، فرافکنی، توجیه سازی و یا ترکیبی از آنها استفاده می کند.

باز هم نیاز به تأکید مجددی است که نقطه مشترک تمام این روشهای دفاعی، پیگیری و کوشش "من" برای حل و فصل مطالبات غرایز، فرامین وجدان و حقایق محیط می باشد و در تمام آنها سازمان "من" ناگزیر خواهد بود بخشی از نهاد یا جزئی از فرامن و یا گوشه ای از حقایق محیط را نادیده بگیرد.

این موضوع حقیقی بسیار مهم و تعیین کننده را در ساختار درونی انسان بیان می کند. این که به هر حال من ناگزیر به انکار بخشی از حقیقت است.

انکار حقیقت به استراتژی ناگزیر دفاع "من"

حقایقی که سازمان "من" با آنها مواجه می‌گردد، قطعاً شامل تضادها و تعارض‌های دامنه‌داری خواهند بود. این حقایق و واقعیت‌ها امکان همزیستی مسالمت‌آمیز با یکدیگر را در همه شرایط نخواهند داشت. زیرا همواره حقیقتی، حقیقت دیگر را نقض می‌کند. سازمان "من" که مکلف به برقراری تعادل و حل و فصل تعارض‌هاست ناچار باید بخشی از این حقایق را نادیده گرفته و به بیانی روشن‌تر باید آن‌ها را از سطح آگاهی خویش رانده و انکار نماید. بنابراین انکار منطق ساختاری من برای دفاع در برابر عدم تعادل است.

مطالبات غرایز نهاد حقیقت دارند. آن‌ها کشمکش‌ها و تمایلاتی هستند که کاملاً واقعی، انرژی روانی قدرتمندی را در ساختار درونی انسان جاری می‌کنند. هنجارهای محیط هم حقیقت دارند. آن‌ها امکانات لذت غرایز را محدود ساخته و موانعی جدی در مسیر ارضاء غریزه تحمیل می‌کنند. این محدودیت‌های واقعی ناگزیر سه راه غرایز نامحدود و لذت‌جو خواهند بود.

نظام ارزشی حاکم بر فرامن هم، اعتقاداتی حقیقی هستند. ارزش‌ها و ضدارزش‌هایی که بعنوان قاضی، معیارسنجش نیکی و بدی هستند. وجدان بواسطه داشتن اهرم گناه، که احساسی بسیار نیرومند است، به شکل واقعیتی گریزناپذیر سه راه غرایز حقیقی انسان می‌شود.

تمام حجم این حقایق معارض، شرایطی پیچیده، سخت و خطرناک را پیش‌روی سازمان "من" می‌گذارند. در چنین اوضاع نابسامانی "من" در قبال این تضادها مجبور به دفاع از تعادل فرد است و برای اجرای دفاعی شایسته و مؤثر ناگزیر باید بخشی از این حقایق را از منطقه آگاهی رانده و آن‌ها را نادیده بگیرد. بدون اینگونه انکار حقیقی دفاع "من" نیز امکان‌پذیر نخواهد بود.

انکار حقیقت، قاموس اجتناب‌ناپذیر آدمی برای حفظ تعادل است. تعادلی که لازمه ادامه بقاست. اما "من"، وظیفه انکار را به شیوه‌های گوناگونی انجام می‌دهد. که در ادامه به این شیوه‌ها خواهیم پرداخت:

1- انکار در خیال:

در این روش، مکانیزم‌های دفاعی با بهره‌گیری از تصاویر ذهنی مجازی، خیالبافی‌ها و رویاپردازی‌ها دست به تبدیل و استعمار می‌زنند. از آنجا که سازه ذهن آدمی همانگونه که تحت تأثیر مستقیم تصاویر حقیقی محیط قرار دارد، می‌تواند به شدت متأثر از تصاویر مجازی و خیالی ذهن باشد، به راحتی می‌توان پردازشگر درونی را فریب داد و حقیقت مجازی را جایگزین حقیقت عینی نمود. لذا انکار در خیال روشی مؤثر برای

فرار از مخاطرات و اضطراب‌هایی است که در تقابل میان مطالبات نهاد با واقعیت‌های تهدیدکننده محیط و فرامن پدید می‌آید. انسان از کودکی تا بزرگسالی بطور ناخودآگاه از این تدبیر بارها و بارها بهره می‌گیرد. فردی که در مواجهه با حقایق بیرونی و واقعیت‌های درونی خویش را ضعیف و ناتوان یافته از ارضاء تمایلات خویش می‌بیند، برای رهایی از این اضطراب هول‌انگیز، در تصورات خیالی، خویش را قدرتمند و کامیاب تصویرسازی می‌کند و با استفاده به همین تصاویر مجازی اضطراب و تنش را کاهش می‌دهد. یا آنجا که برای لذت و بهره‌گیری از تمتعی خود را اسیر موانع و محدودیت‌ها می‌یابد، در خیال خویش، خود را چنان ارضاء می‌کند تا تنش‌ها و ناهنجاری‌های ناشی از ناکامی واقعی در وی کاسته شود.

۲- انکار در گفتار و کردار:

این شیوه دفاعی هم از همان اوان کودکی در فرد فعال است. در سال‌های نخستین کودکی، طفل کاملاً آزاد است تا هرگونه که می‌خواهد واقعیت‌ها را انکار کرده و نپذیرد. بدین‌گونه براحتی از شر تعارض‌ها راحت می‌شود. در حالی که به تدریج قوه واقعیت‌آزمایی و درک حقایق نیز در او رشد می‌کند. این انکار را به روشنی می‌توان در بازی‌های او دید. آنجا که نقش یک پلیس را بازی می‌کند، به سادگی و با انکار تمام حقایق موجود، کشش قدرت‌طلبانه و سلطه‌جویی خویش را ارضاء می‌کند. آنجا که بر روی تخت خواب، یا یک اتومبیل خیالی در حال رانندگی است، تمایل لذت‌جویی خویش را پاسخ می‌دهد. جالب آن‌که بزرگترها نیز با کمال میل این انکارها را در کودک تأیید کرده و با او همراه می‌شوند. کودک با هفت تیرپلاستیکی به پدر شلیک کرده و پدر ادای مردن را در می‌آورد. در این بازی ساده کودک تمایل غریزی خویش را برای عبور از مانع پدر ارضاء می‌نماید.

گفتار و رفتار کودک سراسر شامل جعل‌ها و انکارهایی است که متضاد با حقایق موجود جریان یافته و تمایلات کودک را ارضاء می‌نمایند. با رشد کودک به تدریج این تحریف و جعل بی‌پروا و لجام‌گسیخته تعدیل می‌گردد و قوه واقعیت‌آزمایی کودک کامل‌تر و بالغ‌تر شده و خیالبافی‌هایی عادی او را متعادل‌تر می‌سازند. اما این شیوه دفاعی، یعنی انکار در گفتار و کردار همچنان بعنوان یکی از راهکارهای دفاعی من مورد استفاده خواهد بود.

مردی که در محیط خانواده رفتاری سلطه‌گر و زورگو با سایر اعضای خانواده دارد، در واقع انگیزه واقعی این نوع رفتار و گفتار او انکار ضعف‌های حقیقی است که در ابعاد

شخصیت خویش خود درک کرده است. شیوه دفاعی انکار درگفتار و کردار همانند انکاردرخیال، دچار یک محدودیت جدی در دفاع مؤثر می‌باشد. بدین معنی که تا زمانی می‌تواند مؤثر واقع شود که قدرت واقعیت‌سنجی فرد درحالتی از تعلیق یا ضعف قرارداشته باشد و به محض رودرویی با حقایق موجود ازکارخواهند افتاد. محدودیت دیگری نیز در استراتژی انکار درگفتار و کردار وجود دارد که این محدودیت در استراتژی انکاردرخیال مطرح نیست. انکاردرگفتار و کردار نیازمند تأیید محرک‌های بیرونی است و در صورت عدم تأیید دیگران انکارحقیقت با موفقیت انجام نخواهد پذیرفت. کودک زمانی در بازی رفتار و گفتار یک فضانورد را می‌تواند جایگزین انکارحقایق نیازهای درونی خود کند که پدر و مادر با او همراهی کنند و در صورت عدم تأیید، دفاع کودک بی-نتیجه خواهد بود. چنان‌که مرد بداخلاق هم در صورت عدم تمکین خانواده خود را خلع سلاح می‌یابد.

۳- محدود ساختن "من":

در استراتژی‌های دفاعی انکار درخیال و انکار در کردار و گفتار مسیرهایی کاملاً موازی طی می‌شود. با این روش‌های انکار، مطالب واقعی، وارونه و تبدیل می‌گردید. یا درعالم خیال معکوسشان جلوه می‌کرد یا درگفتار و رفتار خود نقیض آن‌ها عینی می‌شد. اینگونه انکار برای پرهیز از مواجهه با حقایقی دردناک بود به‌گونه‌ای که حقایق در سطح آگاهی تحریف شوند.

اما زمانی که سازمان "من"، متکامل‌تر، باتدبیر و متعالی‌تر گردد، بجای چنین نوع انکارهایی که باعث اجرای عملیات سنگین ذهنی و صرف انرژی روانی قابل توجه می‌گردد، راهی مؤثرتر و ساده‌تر را برای رویارویی با حقایق محکوم به انکار انتخاب می‌نماید. درواقع "من" آنقدر باتدبیر و توانمند شده که بجای درگیری و انکار، راه درگیرنشدن و انکار را درپیش گیرد. به جای آن‌که مجبور شود تأثر دردناک حقیقی را درک کرده، سپس با صرف انرژی روانی سنگین آنرا انکار کرده و از سطح آگاهی خویش محو کند، راهبردی را بر می‌گزیند که اصلاً مجبور به مواجهه با آن واقعیت خارجی یا درونی دردناک نباشد و به بیان ساده‌تر فرار کند.

سازوکار این فرار و دوری جستن آنقدر طبیعی و ابتدایی است که بجای ابزار کاربردی سازمان "من"، می‌توان آنرا جزئی جدایی‌ناپذیر و غیرقابل تفکیک از ماهیت "من" دانست. مهارتی که درمسیر مراحل تکامل طبیعی "من" حاصل می‌شود.

به بیان دیگر قابلیت مهم سازمان "من" در محدود ساختن خویش از رودررویی و سرشاخ شدن با حقایق دردناک، با همان هدف اصیل "من" مبنی بر وظیفه دفاع قابل توجیه است. "من" مکلف به دفاع از وجود انسان در برابر عدم تعادلها و اضطرابها است و زمانی که بتواند از رویارویی با حقایق اضطراب آفرین و نامتعادل ساز اجتناب کند، به شکلی ساده، کم هزینه و مؤثر دفاع را انجام داده است.

در این مقوله قابلیت محدود سازی "من" را می توان در ادامه همان منطق ساختاری انکار حقیقت تحلیل کرد. گرچه باید توجه داشت اینگونه محدودیت "من"، با آنگونه انکارهای خیالی و رفتاری تفاوت های حائز اهمیتی دارند که نگاهی به آنها خواهیم داشت:

- فردی که گرفتار ناهنجاریها و بیماریهای عصبی ناشی از انکار حقایق در سازمان "من" می باشد، در واقع عوارض ناشی از دفاع "من" در برابر تکانه های غریزی ممنوع را می پردازد. یعنی این ناملايمات بدليل اجتناب از رنجی دروغ پدید آمده است، در حالی که در روش دفاعی محدودیت "من"، این آثار و خطرهای بیرونی هستند که در قالب حقایق ناگوار رفع شده یا به عبارت بهتر از آنها فرار می شود. حقایقی که از زمان حال بیرون رانده شده تا تبدیل به گذشته زندگی فرد شده یا به آینده او منتقل شوند. بنابراین تفاوت مهم میان این دوروش آنجاست که در انکار "من" خویش را از مخاطرات درونی محافظت کرده و در محدودیت "من"، این خطرهای بیرونی است که از آنها اجتناب می شود. نتیجه قابل تأملی که از این تفاوت دریافت می گردد آنست که در دفاع برابر مخاطرات درونی، پشت پرده هر ناراحتی عصبی، مهار یک تمایل غریزی وجود دارد. تکانه ها و امیال درونی سرسختانه بدنبال رسیدن به هدف خویش که همان لذت جویی است می باشند و همین سرسختی باعث می شود، فرآیند مهار و دفاع منجر به یک عارضه عصبی شود. این چنین است که دفاع به سبک انکار همواره نتیجه کشمکش میان تمایلات عمیق نهاد و دفاعی است که توسط "من" تدارک دیده شده است.

اما زمانی که سازمان "من" برای دفاع از روش محدودیت و فرار استفاده می کند، شاهد چنین ناهنجاریهای عصبی و تثبیت شدگیهای مختل کننده ای نیستیم. چون در این روش دفاعی تأکید بر ممانعت از انجام فعالیت و پیروزی در مناقشه نیست. بلکه تمرکز بر اجتناب از رنج است. "من" در یک تغییر مسیر نرندانه، راه لذت آوری تری را جایگزین مسیر رنج آور می سازد. "من" آنقدر مانع شده تا بتواند فعالیت هایی را که

برایش تولید رنج و دردسر می‌کنند رها کرده و با مدیریت و جابجایی تمایلات و علایق خویش از موضع رنج‌آور فاصله بگیرد. نظیر شرایطی که افراد از ورود به میدان رقابتی که ناگزیر آن‌ها را به چالش خواهد کشید اجتناب می‌کنند.

نکته حائز اهمیت آخر درخصوص روش دفاعی فرار و محدودیت آنست که من بالغ شده و کارآمد، تا زمانی که حالت جوانی و انعطاف‌پذیری خویش را حفظ کند، براحتی می‌تواند کنار بکشد، انتخاب کند و یا تغییر تمرکز دهد. اما زمانی که سازمان "من"، اصطلاحاً پیر شود، یعنی سرسخت شده یا نسبت به رنج معتاد گردیده و تحمل-پذیری شرایط ناگوار در او بالا رود، دیگر قدرت فرار را از دست می‌دهد. "من" پیر بجای کناره‌گیری و تغییرمسیر، تکامل معیوب خویش را در گوارایی رنج‌ها و حلاوت مجازات‌های دردناک می‌جوید.

مکانیزم‌های دفاعی ترکیبی؛ تکامل و پیچیدگی در روش‌های دفاعی "من"؛ همانندسازی‌ها

کشف روش‌ها و تدابیر دفاعی سازمان من، گرماگشای پشت پرده بسیاری ناهنجاری‌های عصبی- روانی است. رمزگشایی این مکانیزم‌های ناخودآگاه، تا زمانی که هر یک بطور جداگانه و مستقل و تنها در کشمکش با یک مخاطره مشخص بکارگرفته شوند آسان است.

مثلاً زمانی که فرد با رفتار و گفتارش یک مخاطره محیطی را انکار می‌کند، یا یک گزینه ممنوعه سرکوب می‌شود، یا تمایلی در دسرساز با توجیه متوقف می‌گردد و یا وضعی درونی بر روی اطمینان برون‌فکنی می‌گردد.

تشخیص روش دفاع و نوع تهاجم کار دشواری نیست، اما زمانی که دفاع پیچیده و سنگین‌تر می‌گردد، شباهت‌ها میان روش‌ها و نیز استفاده "من" از مکانیزم‌های مختلف و ترکیب آن‌ها می‌تواند تشخیص و تحلیل استراتژی دفاع را دشوار سازد. مثلاً شباهت ظاهری میان انکار و محدودیت "من" ممکن است تشخیص این‌که فرد گفتار مخاطره‌ای درونی است یا بیرونی را دشوار سازد و یا زمانی که فرد در مناقشه میان تمایلات جاه‌طلبانه خویش و محدودیت‌های محیط و نهیب‌های فرامن، بطور همزمان از ترکیبی از روش‌های سرکوب، فرافکنی و توجیه استفاده می‌کند، تشخیص و تحلیل استراتژی دفاع مشکل باشد.

یک روش برای تحلیل ساده‌تر و داشتن تصویری واضح‌تر از این مکانیزم‌های ترکیبی ارزیابی دفاع براساس همانندسازی‌هاست.

هماندسازی با پرخاشگری

این مکانیزم، دفاعی ترکیبی به منظور برون‌فکنی تکانه‌های غریزی به یک خود بیرونی است. همانندسازی با پرخاشگر، از روش‌های دفاعی پیشرفته سازمان "من" بوده که نشانه تکامل "من" در چیرگی بر غریزه محسوب می‌شود.

اساس عملکرد این مکانیزم چنین است که فرد زمانی که در معرض تهدیدی قرار می‌گیرد که مرجع آن بیرونی است، تلاش می‌کند با تقلید خصوصیات پرخاشگرانه مرجع تهدید، نقش خود را از تهدیدشونده به تهدیدکننده تبدیل نماید. اهمیت چنین تغییری در تبدیل نقش منفعل به فعال است. این تغییر شخصیت مجازی ابزاری مهم برای شبیه‌سازی تجارب ناخوشایند به خوشایند بحساب می‌آید.

در مکانیزم همانندسازی، دفاع "من" بدون انکار و سرکوب صورت می‌گیرد. بدین معنی که غریزه پرخاشگر و انتقام‌جو واپس‌زده، سرکوب یا انکار نمی‌شود، بلکه در یک مجاری غیرواقعی و کم‌خطرتر ارضاء می‌گردد.

شاگردی که در برابر معلمش نقشی پرخاشگر، شیطنت‌آمیز و توهین‌کننده دارد، در واقع با ایفای این نقش در حال ارضاء یک تکانه غریزی ممنوع است. تکانه غریزی که شاید تنفر از حضور در مدرسه و یا شخص معلم باشد. با دقت نظر می‌توان دریافت ماهیت بسیاری از بازی‌های کودکان به نوعی شکل‌گیری و تکوین مکانیزم همانندسازیست که طی آن از طریق دگردیسی و تغییرشکل، کودک موضوعی وحشت‌آور را در قالب ایفای نقش در بازی‌های خود بدل به امنیتی اقتدارگرایانه و لذت‌بخش می‌کند. مثلاً با ایفای نقش یک پلیس قهرمان، اضطراب خود را نسبت به بسیاری از آسیب‌های محیطی ناشناخته تخلیه و کم‌اثر می‌سازد. به بیان دیگر تقلید شخصیتی یک دشمن، نمایانگر شبیه‌سازی و تخلیه یک اضطراب مرکب است. نکته حائز اهمیت دیگر این‌که در همانندسازی با پرخاشگر، شخص خود را نه با فرد پرخاشگر بلکه با پرخاشگری او همانند می‌سازد. به این معنی که در این تغییر قالب شخصیت و فرورفتن در قالب شخصیت مجازی دفاعی، مقصود شباهت‌سازی با فرد موردنظر نیست بلکه تنها ماهیت پرخاشگری و تهاجمی اوست که در شبیه‌سازی می‌شود.

مردی که ذاتاً آرام و صلح‌جوست اما در محیط خانه پرخاشگر و سلطه‌طلب است در واقع با نوعی پرخاشگری همانندسازی انجام داده تا از تحمل اضطراب‌های حاکم بر محیط کارش رهایی یابد. رئیسی که به‌رغم ذات مهربانش با زیردستان خود بدخلق و

بی‌عدالت است، درواقع با نوعی پرخاشگری همانندسازی کرده تا از اضطراب نارضایتی مافوقش رهایی یابد.

باید درنظرداشت، همانندسازی با پرخاشگر مرحله‌ای رایج درتکامل طبیعی سازمان "من" و حتی سازماندهی فرامن است و استفاده از این مکانیزم را نمی‌توان نامتعادل و نامتعارف دانست.

با کمک این مکانیزم، تنش‌های درونی با یورش فعال به دنیای بیرونی دفع می‌گردند و طی آن یک انتقاد گزنده درونی تبدیل به خطایی بیرونی می‌شود. برای فرد پذیرش ضعف پرخاشگری در شخصیت گواراتر از گرفتاری در عقده‌ای درونی است. با فعال شدن مکانیزم دفاعی همانندسازی، پرخاشگر سازوکار دفاعی پیشرفته‌ای مورد بهره‌برداری سازمان "من" قرار می‌گیرد که بواسطه آن خصوصیات شخصیتی فردی مقتدر و پرخاشگر که مورد انتقاد و البته احترام خود می‌باشد درون‌فکنی شده و تکانه‌های ممنوع برروی آن مستقر می‌شوند. آنگاه رفتار شخصیتی انسان برمبنای این شخصیت درون‌فکنی شده، انبیار برون‌فکنی گردیده و بدین وسیله انسان از اضطراب خود انتقادی رهایی می‌یابد. نشانه بارز اجرای فرآیند همانندسازی با پرخاشگر خشم شدید از خطای دیگران به جایگزینی احساس گناه خویش است. این مکانیزم همچنین می‌تواند مقدمات تکامل اخلاق در فرامن را فراهم کند. اخلاق راستین زمانی شروع می‌شود که انتقاد درونی که مطالبه فرامن است، بجای سخت‌گیری من برتر نسبت مطالبات درونی نهاد، ابتدا به بیرون برون‌فکنی شده، آنگاه به تدریج تحمل فرد نسبت به دیگران و محیط زندگی کاهش می‌یابد. دراین مرحله "من" در می‌یابد که ناگزیر به تحمل رنج بیشتری شده که بجای ریشه در درون، بطورمجازی در بیرون پیدا کرده است. درنهایت من به این تکامل می‌رسد که باید مطالبات خویش را مجدداً به درون منتقل ساخته و با درک احساس گناه بجای طلب از دیگری، زمینه سازمان یافتن اخلاق را فراهم نماید.

همانندسازی با فداکاری

مطابق با الگوریتم عملکرد مکانیزم همانندسازی با پرخاشگری، این مکانیزم دفاعی نیز نوعی دیگر از مکانیزم‌های دفاعی ترکیبی است که با برون‌سازی تکانه‌های غریزی از مراجع درونی به بیرونی عمل می‌نماید. همان‌طوری‌که در روش دفاعی قبلی نیز توضیح داده شد، اینجا هدف شکستن ارتباط میان نماینده ذهنی تکانه غریزی

خطرناک با سازمان "من" است تا این ارتباط به جای کشمکش‌های درونی به نزاع-های بیرونی کم در دسترتر و کم‌خطرتر انتقال یابد.

همان طوری که مکانیزم همانندسازی با پرخاشگری نشان داده شد، این نوع همانندسازی با یک فرد بیرونی منفی که غیرقابل تحمل و تهدیدکننده بدلیل آن شکل می‌گرفت که یک گزینه درونی در مسیر ارضاء در بیرون دچار اختلال می‌شد. آن فرد تهدیدکننده و غیرقابل تحمل، نماینده موانع بیرونی برای ارضاء گزینه محسوب می‌شد و این مواجهه گزینه با مانع بیرونی در انسان اضطراب ایجاد می‌کرد. مکانیزم دفاعی برای رفع اضطراب، خصوصیات فرد تهدیدکننده (مانع بیرونی) را درون‌فکنی کرده و سپس با برون‌فکنی خصوصیات شخصیت همانندسازی شده، نقش فرد مضطرب از مدافع به مهاجم تغییر وضعیت می‌داد و در نقاب این شخصیت مهاجم، اضطراب مرتفع می‌گردید.

اما در همانندسازی فداکاری، گرچه روش همان الگوی قبلی است اما جهت‌گیری کاملاً متفاوت است. در مکانیزم دوم فرد همانندسازی را با اشخاصی انجام می‌دهد که که هم‌درد و هم موقعیت او می‌توانند باشند، آرزوی برآورده نشده آنها نیز مانند آرزو و گزینه ناکام مانده فرد هستند. گرچه سازمان "من" دریافته که مطالبه گزینه‌اش بی‌پاسخ است، اما این شرایط برای انسان دیگری که او همچنین مطالبه‌ای می‌تواند داشته باشد صادق نیست. اگر من نمی‌توانم داشته باشم، اما او که می‌تواند داشته باشد. به این ترتیب فرد ناکام مانده در ارضاء گزینه، رسیدن و تمتع را در وجود دیگری می‌جوید. مسیری که برای خودش بسته است، اما برای دیگری می‌تواند باز شود. و با این همانندسازی که نوعی پیوند احساسی نیرومند مبتنی بر فداکاریست، اضطراب مرتفع می‌شود.

فعال شدن همانندسازی با پرخاشگری، باعث اختلال و برهم زدن روابط انسانی می‌شود، اما در همانندسازی با فداکاری تحکیم روابط و فداکاری مفرط پدید می‌آید. جایی که فرد با چشم‌پوشی خیرخواهانه از تکانه‌های غریزی خویش به نفع دیگران کنار می‌رود. اما هر دو مکانیزم نتیجه اصلی مشترک است: دفاع از "من" در برابر اضطراب ناکامی از ارضاء گزینه.

شگفتی مکانیزم همانندسازی با فداکاری در اینست که فرامن تا زمانی که ارضاء گزینه مربوط به خود شخص است آنرا محکوم کرده یا نگاه موافقی ندارد، اما در مورد

فرد دیگر نگاه فرامن نیز متفاوت است. حتی ممکن است ارضاء ممنوعه درمورد خویشتن، برای دیگری ترغیب و تشویق نیز شود.

دراینجاست فرد غریزه‌اش را در سهیم شدن با ارضاء دیگران راضی می‌کند. به این ترتیب چشم‌پوشی از تمایلات غریزی به نفع دیگران در تلاش‌های ناخودآگاه و عادی فرد، امری معمول و کاملاً اخلاقی و نوع‌دوستانه محسوب می‌شود.

مثلاً زن مجردی که سن ازدواجش سپری شده، ممکن است گرایش افراطی و فداکاری درونی برای زمینه‌سازی ازدواج دختران جوان داشته باشد. یا فردی که از محبت پدر و مادر محروم بوده، به فرزندانش عشق و علاقه‌ای دوچندان داشته باشد و یا یک ورزشکسته فداکاری ناخودآگاهی برای موفقیت دیگری از خود نشان دهد.

بهره‌گیری از این مکانیزم دفاعی دو موهبت خاصی دارد، نخست این‌که فرد را قادر می‌سازد در همانندسازی با دیگری غریزه ممنوعه و سلب شده خویش را تا حدودی ارضاء شده درک نماید و از اضطراب سرکوب رهایی پیدا کند. دوم آن‌که پرخاشگری و عصیان که عارضه رایج سایر مکانیزم‌ها برای برآورده سازی غریز است، دراین روش دفاعی حل و فصل می‌شود.

عوامل متعددی برای انتخاب فرد یا افراد موردنظر جهت همانندسازی فداکاری مؤثرند، اما احتمالاً درک تمایل به غریزه ممنوع در یک فرد دیگر کفایت می‌کند تا به من اشاره نماید، فرصت مناسبی برای برون‌فکنی و همانندسازی فرا رسیده است. بسیاری اوقات نیز فرد مورد همانندسازی به نوعی مورد حسادت همانندساز می‌باشد.

بازشناسی سازمان "من"

ساختارشناسی سازمان "من"

کشف ناخودآگاه انسان را می‌توان نقطه خلق مکتب روانکاوی دانست. برمبنای فرض وجود منطقه گسترده و شگرف ناخودآگاه کاملاً متمایز از سطح آگاهی انسان، اکتشاف و شناسایی اعماق مخفی وجود انسان مفهوم پیدا می‌کند. اکتشافی که موضوع اصلی دانش روانکاوی است. برخلاف سایر اصول و مقولات روانکاوی که موضوعاتی مورد جدل برسر روانکاوی باشند، وجود ناخودآگاه آدمی فرضی اثبات شده و پذیرفته شده محسوب می‌شود.

فروید با کنکاش در ناخودآگاه آدمی ابتدا " نهاد " او را موضوع اصلی اکتشاف قرارداد. محل انباشته از غرایز و تمایلات ذاتی و غیراکتسابی آدمی که منبع اصلی تأمین انرژی روانی او نیز محسوب می‌گردد. درابتدای تکامل روانکاوی، گرایش‌های غریزی و پنهان موجود در نهاد دلیل اصلی شکل‌گیری تعادل روانی و سازمان‌دهنده شخصیت انسان محسوب می‌شدند. وابسته به آن‌که این غرایز و کشش‌ها با چه کیفیتی مسیرارضاء را طی کرده و یا ناراضی و سرکوب شده باز می‌گشتند، می‌شد ناهنجاری‌های روحی و عدم تعادل‌های روانی را تحلیل نمود.

در ادامه این کنکاش، تولد سازمانی مستقل و تعیین‌کننده از دل نهاد مورد توجه اصلی روانکاوی قرار گرفت، " سازمان من". سازمانی که در جریان رودروپی انرژی‌های غریزی نهاد با واقعیت‌های موجود در محیط خارج متولد می‌گردد و ساختار اصلی شخصیت انسان را تشکیل می‌دهد. این سازمان از سوی وظیفه پیگیری مطالبات نهاد در دنیای واقعی را برعهده داشته و از سوی دیگرموظف است مطابق با هنجارهای حاکم بر محیط و قوانین اخلاقی فرامن، نهاد را محدود

ساخته و چنان مدیریت کند تا ضمن ارضائی شایسته و کم دردسر، از طغیان‌های نامحدود و سرکشی‌های ویرانگر آن جلوگیری کند.

از این پس سازمان "من"، محورا اصلی طرح‌ریزی روانکاوی برای شناخت و بهبود انسان قرار گرفت. سازمانی که ساختار اصلی شخصیت آدمی را تشکیل داده و مسئول برقراری تعادل مطلوب میان انگیزش‌ها و تعارض‌های موجود در سازه روانی انسان است.

با توجه به این نقش تعیین‌کننده و محوری، شناخت بیشتر و دقیق‌تر ساختار "من" و کیفیت نحوه عملکردها و مکانیزم‌های آن، بیشترین اهمیت را در روانکاوی دارد. دربخش قبل به تفصیل درباره مکانیزم‌های دفاعی سازمان "من" بعنوان ابزار اصلی عملکرد آن توضیح داده شد و در این بخش بطور دقیق‌تر به بازشناسی ساختار سازمان "من" خواهیم پرداخت.

سیر مراحل تکامل و تکون سازمان "من"

دربررسی مقاطع مختلف رشد و سازماندهی ساختار "من"، سه مقطع اصلی را می‌توان بعنوان نقاط عطف تکمیل عملکرد این سازمان در نظر گرفت. این سه مقطع تعیین‌کننده عبارتند از:

1- دوره زود هنگام کودکی

2- دوران التهابات بلوغ

3- دوره پایداری در یائسگی

دلیل اصلی ارزیابی این سه مقطع از زندگی انسان، بعنوان دورانی متمایز از ساختارسازی سازمان "من" بدون شک، شرایط مشخص و مشترکی است که این سه دوره داراست. درهرسه ی این نقاط عطف با شرایطی درتعادل روانی انسان مواجهیم که در آن یک نهاد قوی و تشدیدشده در برابر یک "من" ضعیف و منفعل قرار می‌گیرد. دراین تقابل میان قوی و ضعیف، ساختارضعیف‌تر برای اجرای نقش تعیین-

کننده خویش مجبور به رشد و تکامل بیشتر است تا امکان اجرای مسئولیت‌های خویش را پیدا کند. لذا در این سه مقطع سازمان منفعل "من" رشد کرده، سازماندهی شده و به چنان توانمندی و اقتداری می‌رسد تا از عهده برقراری تعادل و حل و فصل تعارض‌ها برآید. اگرچه هر دلیلی سازمان "من" در هر یک از این مقاطع به رشد و توانمندی لازم دست نیابد، ساختار شخصیت فرد دچار ناهنجاری و ضعف خواهد شد. باید در نظر داشت در میدان تقابل‌ها و تعارض‌ها میان "من" و "نهاد"، این سازمان "من" است که امکان رشد و تکامل و سازماندهی بهتر را دارد. متصور بودن امکان فوق‌العاده رشد و تغییر برای انسان دقیقاً به رشد و تعالی سازمان "من" اطلاق می‌گردد و تعبیر ماهیت انسان به موجودی غیرقابل تغییر و تثبیت شده نیز به نهاد غیرقابل کنترل و تغییرناپذیر او ارجاع می‌گردد. آنجا که امکان تغییر برای رسیدن به شرایط بهتر را برای هرانسانی متصور می‌دانیم، چنین تغییری مربوط به رشد و پیشرفت سازمان "من" می‌باشد. در حالی که غرایز ذاتی نهاد همیشگی و غیرقابل تغییر بوده و تنها انگیزش‌ها و شدت انرژی‌ها آن هم بصورت کنترل نشده در آن جابجا می‌شود.

در ابتدای تشکیل ساختار من در کودکی، این سازمان نوپای شخصیت، با غرایزی قدرتمند و افسارگسیخته مواجه است که برای ارضاء، فشار اضطرابی درونی را به "من" تحمیل می‌کنند. در مقابل "من" نوپا به تدریج با واقعیت‌های دنیای خارج آشنا می‌شود. حقایقی که در جبهه‌گیری برابر الزام به ارضاء غرایز، تنها به شکل آثار تربیتی و محدودیت والدین و سایر عناصر تربیت‌کننده کودک، به "من" تحمیل می‌شود تا بعنوان هم‌پیمان او را در مدیریت و محدودسازی غرایز یاری کنند. در این مقطع مهمترین ابزاری که ساختار "من" را رشد و سازماندهی می‌کند، عناصر تربیتی هستند و نه عناصر تحلیلی و استدلالی. یعنی صرفاً این امیدها، عشق، محبت‌ها، تشویق‌ها و همچنین تقدیرها، محدودیت‌ها و تنبیهات که از محیط خارج "من" را در مقابل با نهاد سازماندهی می‌کنند.

در چنین کشمکش‌هایی، "من" نوشکفته کودک، تا جایی که طرف فشارهای خارجی را گرفته و اثرات تربیتی را مبنای عملکرد خویش قرار دهد، می‌گویند کودک خوب است و شخصیتی سالم و سازگار و متعادل دارد. اما اگر جانب "نهاد" را بگیرد و بیشتر تحت تأثیر نیروی غرایز قرار گیرد می‌گویند کودک بدی است، شرور است و ناهنجاری شخصیتی دارد. اینگونه تنظیم "من"، همان منطق تربیت است. به بیان

بهتر، تربیت علمی است که باید وسایلی را بیابد که با کمک آنها "من" بر غریزه چیره شود. تجربه اضطراب عینی ناشی از این کشمکش‌ها در کودک، نشانه بارز مشکلات عصبی است. اما در دوران نهفتگی، در پی تعارض‌ها میان فرامین تربیتی و کشش‌های نهاد، من تا حدودی ساخته و پرداخته شده و می‌تواند تعیین اندازه کند. یعنی چنان با واقعیت‌های درونی و بیرونی سازگار گردیده تا بتواند متعادل میان دو نیروی معارض درونی و بیرونی را برقرار سازد. می‌تواند ارزیابی مناسبی از میزان اندازه پافشاری غریزه برای ارضاء مقدار فشار محدودیت هنجارهای بیرونی داشته باشد تا در بالانس میان این نیروها تعادل روانی برقرار سازد.

در این مقطع "من" جایگاهش را در جبهه نزاع با نهاد پیدا کرده و تا حدودی می‌تواند آنرا کنترل نماید. مکانیزم‌های دفاعی به مرور پایدار و نیرومند شده و قراردادهایی میان من و نهاد برای اجتناب از اضطراب منعقد می‌گردد.

در این دوران که تا حدودی با کاهش وزوال در توان اولیه غریز همراه است، در نبرد تدافعی "من" آتش بسی موقت برقرار می‌گردد و سازمان "من" مجال می‌یابد تا در برقراری ارتباط با دنیای خارج هم قوی‌تر و کارآزموده‌تر شود. تا به این ترتیب از درماندگی و فرمانبری مطلقش در برابر محرک‌های بیرونی کاسته شود. به بیان دیگر در این مرحله از رشد، سازمان "من" به تدریج دیگر تحت فرمانبرداری مطلق از فرامین تربیتی نخواهد بود و تلاش می‌کند واقعیت‌های محیط خارج را برای خویش تحلیل و سازماندهی نماید.

اینجاست که "من" یاد می‌گیرد الزامات محیط بیرون را درون‌فکنی و مدیریت نماید. پیش از این، چنین الزاماتی، تنها در حکم ابلاغ محدودیت‌های لازم‌الاجرا بود. بایدها و نبایدها، شرط و شروطها و بکن‌ها و نکن‌ها موتور محرک من برای مقابله با نهاد محسوب می‌شدند. اما "من" اکنون دارای یک سازماندهی منسجم برای تحلیل و درک واقعیت‌ها می‌شود تا بتواند خود تصمیم بگیرد، استراتژی تدوین کند، راهکار ارائه نماید و انرژی نهاد را مدیریت کند.

در جریان شکل‌گیری این مرحله از تکامل من به تدریج ساختار فرامن متولد می‌شود تا از این پس مطالبات محیط بیرون از فیلتر نظام ارزش‌ها و باورهای فرامن جاری شود. کودکی صرفاً بدلیل ترس از نهی و تنبیه مادر سراغ جسم خطرناک نمی‌رفت، حالا می‌تواند هیت خطر بیرونی را درک کند و طفلی که دور از چشم پدر محدودیتی نمی‌شناخت حالا با ندای وجدان خویش برای اجتناب از خطا آشنا می‌شود. در این مرحله

از تکامل سازمان "من" نقش ترس و اضطراب هم عوض می‌شود. وحشت از مظاهر دنیای بیرون کم‌کم رنگ باخته و جای آن را ترس از نماینده‌های جدید درونی یعنی اضطراب از تنبیه فرامن و نهیب گناه و وجدان می‌گیرد. این موضوع بدان معنی است که در مرحله نهفتگی سازمان "من" هم‌پیمانی جدید و قدرتمندتر برای غلبه بر نهاد پیدا می‌کند. ترمزی بنام فرامن یا وجدان از این پس فرامن و اضطراب فرامن طراح مکانیزم-های دفاعی خواهند بود.

اما فضای تنش و کم‌تنشی دوران نهفتگی زیاد دوام نمی‌آورد، زیرا هرگز نبرد میان من و نهاد نمی‌تواند در طولانی مدت با توافقاتی ثابت حل شود. تعادل بزودی مختل خواهد شد، آنگاه که با طغیان نهاد در شروع دوران بلوغ آتش‌بس موجود خاتمه یابد. افزایش ناگهانی سطح انرژی غرایز نهاد، موجب تنش توافقات و قراردادهای کنترلی میان من و نهاد در دوران نهفتگی می‌شود و این‌چنین تعادل روانی موجود برهم می‌خورد.

واقعیت دوران بلوغ یک دگرگونی انرژی در نهاد آدمی است آن‌چنان‌که بدون تغییر کیفی در نیروی غرایز، کمیت آن‌ها دچار افزایش ناگهانی می‌شوند. تکانه‌های ملایم حالا سرکشی می‌کنند، گرسنگی به ولع تبدیل شده و شیطنت به بزهکاری می‌گراید. با افزایش جدی انرژی نهاد، گرایش‌ات و تمایلات قدیمی و تبعید شده در ناخودآگاه نیز به آگاهی برمی‌گردند. و سرانجام من گرفتار کشمکش جدی و نبردی همه‌جانبه می‌شود. تقابل سازمان "من" از یک سو با سرکشی و لجام‌گسیختگی نهاد برای ارضاء غرایز تقویت شده است و از سوی دیگر به شدت گرفتار محدودسازی-های فرامن می‌شود. از این‌رو در مقطع بلوغ است که سازمان من سرسخت، آبدیده، مستحکم و تسلیم‌ناپذیر می‌گردد. چراکه مهمترین خواسته و آرزوی من آنست که شخصیتی را که در دوران پیش از بلوغ پایه‌گذاری کرده بود حفظ کند. من باید دستاوردهایش را در میدان نبردی سنگین محافظت نماید و این موضوع نیازمند برقراری رابطه‌ای جدیدتر، با تدبیرتر و قدرتمندتر با نهاد و فرامن است.

سرانجام در دوران یائسگی با افت جدی انرژی نهاد، مرحله‌ای جدید از رشد سازمان "من" اتفاق می‌افتد. زیرا نهاد که حاوی انرژی حیاتی روانی برای سازه درونی انسان است، دچار افت انرژی می‌شود و کاهش مطالبات او از سوی دیگر کاهش انرژی حیاتی برای عملکرد "من" را نیز در پی دارد. همچنین در این مرحله فرامن به مرحله‌ای از رشد و تکامل رسیده که خود را بی‌نیاز از تغییر و بازنگر می‌بیند لذا

در شرایط جدید سازمان "من" نیاز به سازماندهی مجدد روابط میان ساختارهای درونی انسان دارد تا آرامش کاهنده موجود، دوباره تعادل روانی او را مغشوش نسازد.

مقاطع افزایش انرژی نهاد، نقاط عطف روانکاوی

در دوره‌هایی از زندگی انسان که بنا به دلایل مختلف جسمی یا روانی، با یک افزایش جدی در نیروی غرایز خصوصاً غریزه شهوانی روبرو هستیم. بررسی روانکاوی نهاد و من از اهمیت بسیاری برخوردار می‌گردد. در چنین شرایطی به سبب بار روانی و انرژی مازاد ناشی از طغیان امیال آرزوها و خیالات، فرآیندهای جاری در نهاد از محدوده ناخودآگاه تجاوز کرده و آثارشان در سطح آگاهی قابل رویت خواهد بود. همچنین بواسطه چنین افزایش سطح انرژی، موانع سرکوب برداشته شده و غرایز و امیال رانده شده قبلی به ناخودآگاه به زور راهی به آگاهی باز می‌کنند. به بیان دیگر افزایش بار انرژی روانی سبب تقویت موضع نهاد در برابر سازمان "من" می‌گردد و در مقابل "من" نیز به تلاش و سازماندهی دوچندان و پیچیده‌تری برابر چیرگی برابر حجم تقویت شده نهاد نیاز دارد. این تشدید فعالیت‌های دفاعی، تحلیل سبک دفاعی و عوارض ناشی از آن را در سازمان "من" جدی‌تر و تعیین‌کننده‌تر می‌کند.

معمولاً در شرایط طغیان نهاد دوگونه خاص از واکنش‌های سازمان "من" در کانون ارزیابی و شناسایی روانکاوی قرار می‌گیرند. پدیداری مشهود این دو نوع واکنش را در نتایج خروجی شخصیت فرد در قالب ریاضت‌کشی و فردگرایی می‌توان مورد توجه قرارداد. بویژه در دوران بلوغ این دو وجه شخصیتی به نحوی بارز رشد یافته و شرایط بروز نوعی فردگرایی و ریاضت‌کشی همزمان را در رفتار و کنش‌های نوجوان بشکلی مشهود می‌توان مبنای ارزیابی‌های شخصیت وی قرارداد. به عبارت دیگر ریاضت‌کشی و فردگرایی دو استراتژی متداول سازمان "من" در سنین بلوغ نوجوانی برای انجام عملیات دفاعی در برابر افزایش انرژی نهاد می‌باشد.

۴ ریاضت‌کشی:

هنگام تراکم و افزایش غرایز نهاد، خصوصاً در نوجوانی، بشکلی خاص از مخالفت با جریان غرایز در شخص بروز پیدا می‌کند که آنرا نمی‌توان همجنس واپس‌زدن و کنترل معمول سازمان من برای دفاع در نظر گرفت. واپس‌زدن، سرکوب و کنترل از روش‌های معمول و هنجار من در مکانیزم‌های عادی دفاعی می‌باشند که عملکرد آنها موجب بروز بسیاری از ناهنجاری‌ها و عوارض عصبی متداول است اما تشکیل استراتژی ریاضت‌کشی در فرد، مکانیزمی بسیار نیرومندتر و مؤثرتر است که از خود، در شرایط

طغیان انرژی غرایز دفاع می‌کند. مصادق این استراتژی را می‌توان در بازخورد اعتقادات تند مذهبی و سبک متعصبین در کنترل و مهار امیال و کشش‌ها مشاهده کرد. این مکانیزم بیشتر وابسته به تقویت فرامن، برخاسته از نوعی ایدئولوژیست تا یک فرآیند معمول عصبی-روانی.

در شرایط طبیعی عملکرد "من"، واکنش‌ها و کنترل‌ها بر غرایز همواره رابطه‌ای معین و مشخص میان کیفیت غریزه نامعقول و مکانیزم راندن و سرکوب دارد. حال آن‌که در ریاضت‌کشی فرد بیشتر از کمیت و ماهیت غریزه می‌ترسد تا کیفیت آن. او بطورعام وکلی نسبت به ذات لذت بردن ناشی از ارضاء غریزه بدگمان می‌گردد و به سادگی به این نتیجه خواهد رسید که ایمن‌ترین راه آنست که ساده و مطلق تمایل و کشش موجود را با ممنوعیتی سخت و قاطع پاسخ دهد.

مکانیزم‌های دفاعی من در شرایط طبیعی به دنبال راهی برای کنترل و پاسخگویی مطالبات غریزه هستند مثلاً طغیان غریزه جنسی تا آنجا که ممکن است باید در مجاری امن پاسخگویی شده و یا پرخاشگری با تبدیل و فریب هم که شده درکانالی کم خطرتر کنترل و ارضاء شود. اما با فعال شدن مکانیزم یا به بیان بهتر ایدئولوژی ریاضت-کشی فرد درصدد آن بر می‌آید تا خویش را از ماهیت چنین ارضائی رهایی داده و با پاسخی قاطع آن را محکوم به پلیدی و عدم بداند.

درفرآیند ریاضت‌کشی و گسترش آن، برخورد قاطعانه و خشک با غرایز ممکن است به

معمولی‌ترین نیازهای جسمانی در زندگی بسط یابد و نوعی قاموس لذت‌ستیزی سازمان "من" را احاطه کند. نکته حائز اهمیت دیگر هنگام شکل ریاضت‌کشی آنست که در ناهنجاری‌های عصبی و روانی ناشی از دفاع‌های هنجار و طبیعی "من"، هرزمان غریزه خاصی محدود شده یا واپس زده می‌شود تلاش برای یافتن جایگزینی هم آغاز می‌گردد تا به این ترتیب هیجان و انرژی موجود جایی مناسب‌تر و امن‌تر تخلیه شود. اما در رد غریزه یا ریاضت‌کشی شخص حاضر نیست هیچ روزه‌ای را برای ارضاء غریزه به گونه‌ای دیگر باقی گذارد.

یکی از عوارض شایع و متحمل این نوع ریاضت‌کشی، شروع فرآیند لذت‌جویی معکوس است اگر مکانیزم ریاضت‌کشی در مدت زمان قابل توجهی ساختار درونی فرد را محدود سازد، ممکن است ناگهان با طغیان غیرقابل کنترل غرایز مواجه گردیم. آنجا

که لذت‌طلبی بی‌محابا غیرقابل کنترل دیگر تمام محدودیت‌های موجود را نادیده انگاشته و فرد به هرآنچه تا دیروز ممنوع بوده روی آورد تا شاهد ارضاء غریزه باشد. شکل‌گیری مکانیزم ریاضت‌کشی که نتیجه آن فلج شدن فعالیت‌های حیاتی فرد است را نمی‌توان یکی از مکانیزم‌های طبیعی دفاع من در نظر گرفت و نباید آن را از عوارض طبیعی دوران بلوغ دانست. بلکه روانکاوان این حالت را یک ناهنجاری و بیماری روانی تشخیص داده و نشانه‌ای از دشمنی غیرمنطقی میان نهاد و فرامن می‌دانند. فردگرایی:

بیان شد که در دوره‌های طغیان غرایز، سازمان "من" به تدارک امکانات بهتری برای دفاع نیاز دارد. این تدارک و سازماندهی مجدد، باعث می‌گردد، سازمان من تقویت شده و از استحکام و تکامل بهتری برخوردار شود. در نتیجه چنین تقویتی، بایدگفت زیر فشار مضاعف نهاد، "من" فردگراتر و داناتر می‌شود و تحلیل جامع‌تر و عمیق‌تری از واقعیت‌های محیط بیرون و حقایق درونی خویش خواهد داشت. به بیان بهتر، افزایش بارغریزه بطور خودکار باعث می‌شود، "من" این فشار را عقلانی‌تر و مدبرانه‌تر تعدیل ساخته و تلاش‌هایش را پخته‌تر و سازمان‌یافته‌تر نماید تا در دفاع و کنترل موفق شود. به این ترتیب افزایش خطر طغیان غرایز انسان را عاقل‌تر و هوشمندتر می‌سازد. موضوعی که در یک مقطع سنی نوجوان را به یک پختگی و عقلانیت برتر می‌رساند.

در شرایط آرامش و مصالحه میان نهاد و من و دردورانی که مطالبات غرایز درآسودگی ارضاء می‌گردند و خطری جدی سازمان درونی را تهدید نمی‌کند، فرد همواره به خود اجازه مقدار معینی از حماقت را می‌دهد. اما خطر و اضطراب انسان‌ها را سوی شاهکارهای عقلانی و تلاش‌های مبتکرانه برای حل مشکلات رهنمون می‌سازد.

همزات بنداری؛ ماهیت فعالیت‌های ناخودآگاه "من"

فرار از واقعیت‌هایی که در سطح آگاهی آزاردهنده هستند و گرایش به جایگزینی کشش‌های ناخودآگاه بجای چنین واقعیت‌هایی یا بخش اصلی فعالیت‌های ناخودآگاه من را تشکیل می‌دهد. سازمان "من" آنجا که تدابیر آگاهانه و منطقی‌اش برای اجتناب از حقایق ناهنجار بی‌فایده است تلاش می‌کند آن واقعیت‌ها را از محدوده آگاهی رانده و به جای آن کششی دلپذیرتر در ناخودآگاه را مورد توجه قرار دهد. چنین فرآیندی که یکی از الگوهای عملکرد سازمان "من"

است، بطور ناخودآگاه صورت می‌پذیرد و عمده چنین جریاناتی را می‌توان در قالب همزات‌پنداری تفسیر نمود.

همزات‌پنداری بدین معنی است که انسان در اجتماع خویش یک فرد ایده‌آل یا خصوصیت ایده‌آل یک فرد را که خود از نداشتن آن خصوصیات رنج می‌برد. درون‌فکنی کرده و خویش را بطور مجازی در قالب موردنظر قرار می‌دهد.

گرایش به همزات‌پنداری وجه بارز تلاش ناخودآگاه انسان برای فرار از واقعیت‌های ناهنجار درونی خویش است. این تلاش که به منظورهایی از اضطراب وجود یک ضعف و یا نداشتن یک قوت صورت می‌گیرد. با مکانیزم همزات‌پنداری به شکلی مؤثر و شایسته اجرا می‌گردد. زیرا فرد تجربه عینی اتفاق افتاده در انسانی دیگر را درون-فکنی می‌کند و با این حس ملموس و تجربه قابل درک، فرآیند محل حقیقت به سادگی و قوت صورت می‌گیرد.

امروزه سوپرآستاره‌های خلق شده توسط رسانه‌های جمعی را می‌توان نمود بارز همزات‌پنداریها دانست. از کودکان گرفته تا بزرگسالان بطور ناخودآگاه جریان همزات-پنداری با قهرمانان را می‌توان در لایه‌های درونی شخصیت ایشان ردیابی کرد و باید پذیرفت بسیاری از اضطراب‌ها و ناهنجاری‌های عینی ناشی از ضعف‌ها و فقدان‌ها با چنین جعل مجازی از حقیقت التیام می‌یابد.

همزات‌پنداری ریشه‌ای دیرین در تاریخ رشد و تکامل بشری و تمدن‌ها داشته است. از دیرباز فرد درهرگروهی که بزرگ می‌شود، ناگزیر و ناخودآگاه دوست داشته شبیه بزرگ گروه خویش باشد. ریشه بسیاری از مناسک و هنجارهای پایدارشده در اقوام را نیز می‌توان در همزات‌پنداری ناخودآگاه و جمعی افراد دانست. بسیاری از سوگواری‌ها بدلیل همزات‌پنداری با قهرمانی مظلوم واقع شده است همچنان در قهرمان‌پرستی‌ها و اسطوره‌سازی‌هایی که در اقوام مختلف تبدیل به قاموس شده نیز از تظاهرات بی‌واسطه همین همزات‌پنداری‌های ناخودآگاه است.

نکته حائز اهمیت دیگر درخصوص گرایش ذاتی انسان به همزات‌پنداری آنست که دلیل بسیاری از اختلالات و ناهنجاری‌های عصبی- روانی را باید در همزات‌پنداری با سوژه‌ای از دست رفته دانست. زمانی‌که خود شخص یا شخصیت مورد همزات‌پنداری را از دست رفته می‌بیند، آنگاه بنیان شخصیتی مجازی در او فرو ریخته می‌شود و همان‌طور که همزات‌پنداری با شخصیت برتر موجب التیام اضطراب شخصیت ضعیف شده بود، حالا با از دست دادن سوژه همزات‌پنداری، این فقدان مجازی نیز موجبات

ناهنجاری‌ها و تألماتی مجازی را در فرد در پی خواهد داشت. مثلاً فردی که ضعف‌های خویش را با همزات‌پنداری با پدر خود و یا یک مرد افسانه‌ای دیگر پوشش می‌دهد، آنگاه که شخص موردنظر را ازدست می‌دهد و یا دلایل و شواهد ابرمن بود وی فرو می‌ریزد. همان همزات‌پنداری که یک آرامش مجازی را در او تولید کرده بود حالا فقدان مجازی را به او تحمیل می‌نماید. انسانی فقیر که با همزات‌پنداری ناخودآگاه با یک شخصیت پولدار، اضطراب ضعف حقیقی خویش را بطور مجازی درمان کرده. اگر درگیر مصداق‌ها و شواهدی گردد که چون ثروت شخص همزات‌پندار شده را موجب نکبت و بدبختی وی بیند، آنگاه این خلاء مجازی نیز موجبات تألم و درد او را فراهم خواهد کرد. چنان‌که احساس رضایت از ثروتمندی درچنین همزات‌پنداری موهومی و مجازی بوده، احساس ناشی از درد و رنج ثروت نزد او مجازی و موهومی است، اما تأثیرات آن بصورت حقیقتی ملموس روح و روان فرد را دربرخواهد گرفت. نکته قابل تأمل دیگر درخصوص مکانیزم همزات‌پنداری آنست که ریشه‌های اصلی تشکیل فرامن و بنیان‌های وجدان را باید در نوع و کیفیت همزات‌پنداری‌های فرد جستجو کرد. از آنجا که درفرآیند همزات‌پنداری شخص‌ها و شخصیت‌های آرمانی و ایده‌ال موردنظر هستند، خصوصیات درون‌فکنی شده به تدریج به مبانی ارزش و ساختارهای فرامن می‌شوند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت ساختار فرامن و مبانی وجدان هر فرد وابسته به اشخاص یا خصوصیتی است که در جریان ملاحظات زندگی مورد همزات‌پنداری واقع شده‌اند.

اصل لذت، بنیان فرآیندهای روانی انسان

با توجه اصل لذت می‌توان جهت‌گیری مشترک کلیه فرآیندهای ذهنی و توزیع انرژی‌های درونی را تفسیر نمود.

اصل لذت‌جویی یا اجتناب از درد درونی مشترک تمام فعالیت‌های سازه درونی انسان است که با در نظر گرفتن آن می‌توان جهت‌گیری مشترکی برای فرآیندهای جاری در نهاد، سازمان من و فرامن تحریف کرد، نخست حکمفرمایی اصل لذت را در فعالیت‌های نهاد بخوبی می‌توان روشن ساخت. هنگامی که بر اثر تحریکات بیرونی و یا هیجانات درونی سطح انرژی نهاد بالا رود، بدلیل این تمرکز انرژی، تنش غیرقابل تحمل پدید می‌آید. فعالیت نهاد در جهت ارضاء غریزه، صرفاً تلاشی برای کاهش این تنش مازاد است تا موجود بارهایی از این بار اضافی به تعادل اولیه خویش برگردد. تعادلی که در آن انرژی‌های روانی بطور طبیعی جریان دارند. فرآیند چنین کاهش تنش

و دفع انرژی مازادی، تولید لذت می‌کند و براین اساس می‌توان بنیان فعالیت‌های نهاد را بر مفهوم لذت استوار دانست.

درگام دوم فرآیندهای جاری در سازمان من را از این دیدگاه مورد بررسی قرار می‌دهیم. چنانچه پیش از این گفته شد فرآیندهای اولیه و بدوی نهاد به تنهایی قادر به کاهش تنش‌های تحریک شده نمی‌تواند باشد. نهاد خیال‌پرداز است، اما صرفاً با تصور خیال نمی‌توان نیازها را برطرف ساخت. به همین دلیل از دل نهاد ساختاری متکامل‌تر بنام سازمان "من" خلق می‌گردد تا براساس واقعیت‌های حاکم بر محیط مجرای ارضاء غریزه گشوده شود. کارکرد سازمان من استفاده از امکانات واقعی موجود و یافتن راهکارهای عینی و اجرایی برای فراهم کردن اسباب لذت است. مکانیزم فرآیندهای ثانویه من، تفکر و تدبیری واقع‌بینانه برای ارضاء غریزه، کاهش تنش و همان درک لذت است. بنابراین سازمان من برای لذت عینی، نقشه‌هایی واقع‌بینانه تنظیم می‌کند. آن‌ها را مورد آزمایش قراردادده و سپس زمینه‌های کم‌دردسر و کم‌خطر درک لذت را مورد توجه قرار می‌دهد. اما درگام سوم تکامل بیشتر سازمان "من" موجب شکل‌گیری فرامن می‌گردد. فرامن شامل دو بخش وجدان و خود ایده‌آل است. وجدان وظایف نظارتی و تنبیهی را برعهده داشته و قاضی است که باید حکم مجازات یا پاداش را صادر نماید، اما خود ایده‌آل، روح کمال‌گرایی برتریست که با تأیید قاضی وجدان می‌توان لذتی برتر از لذایذ تدارک دیده شده در نهاد و من را در اختیار ذائقه شخص قرار دهد. به این ترتیب فرامن را نیز می‌توان لذت‌جو دانست، اما این لذت از جنسی متفاوت و متمایز از لذت‌های تعریف شده و قابل دسترسی در فرآیندهای نهاد و من است. این لذت برتر را می‌توان لذتی موهومی و دست‌نیافتنی دانست که ماهیت احساس لذت آن در همین دردسترس نبودن آنست. فرامن برای درک چنین لذتی است که از سوپی به شدت به سرکوب نهاد همت می‌گمارد و از سوپی دیگر مایل است برای تسلط بر سازمان من معیارهای اخلاقی را جایگزین معیارهای منطقی نماید.

من قدرتمند، ناظر و محری مقتدر؛ ریشه شخصیت سالم

سازمان "من" علاوه بر آن‌که وظیفه شاهد و نظارت بر تمایلات جاری با نهاد و فرامن را برعهده دارد، باید مسئولیت طرح‌ریزی، ابلاغ و اجرای فرامین کنترلی و اجرایی روان را نیز برعهده داشته باشد. بعبارتی سازمان من واسطه درک نهاد و فرامن است، همچنان‌که مسئولیت پاسخگویی شایسته این دو بخش ساختاری را نیز برعهده دارد.

هنگامی که من مقتدر می‌تواند میان این دو ابرقدرت ذاتاً دشمن، مصالحه برقرار نماید، تعادل شخصیت مطلوب و وضعیت روانی ایده‌آل است، درغیراین صورت تنش‌ها و کشمکش‌های حل نشده تولید ناهنجاری و اضطراب می‌نمایند.

مدیریت مقتدر سازمان من آنست که تمایلات و کشش‌های غرایز نهاد در مقام داوری فرامن سرکوب نشود بلکه این انرژی‌ها با والایش و تغییر بستر در مسیرمطلوب و سازنده جاری شود تا از عوارض سرکوب و تبعید درناخودآگاه پرهیز گردد. از سوی دیگر مطالبات اخلاقی و قوانین وجدان نیز باید به نحوی با فرآیندهای شخصیتی مطابقت داده شوند، که انحراف و تخطی موجب احساس گناه و اضطراب نگردد و این در سایه تدبیر ارضاء نهاد و کنترل و سازماندهی مقتدر فرامن میسر است. اگر سازمان "من" در برابر طغیان نهاد منفعل گردد و یا تسلط فرامن فراتر از منطق خویش را بپذیرد، آنگاه عدم تعادل حادث می‌شود. عدم تعادلی که ریشه ناهنجاری‌ها و اضطراب‌ها خواهد بود. سازماندهی من مقتدر و قدرتمند ریشه شخصیت سالم و متعادل است. سازمان مدبر و توانمندی که می‌تواند ارزنده‌ترین بسترها را برای ارضاء تمایلات نهاد فراهم کند. زیرا علل اصلی شکل‌گیری بسیاری از ناهنجاری‌های شخصیتی کیفیت و کمیت ارضاء غرایز است. حرکت تکانه‌های غریزی نهاد از سیستمی به سیستم دیگر صرفاً با جهت‌گیری ارضاء می‌تواند علامت نوعی کشمکش باشد. این نوع حرکت اگر صرفاً موجب نامرئی شدن از سطح آگاهی، بدون امکان هیچ‌گونه ارضائی باشد، بی‌تردید ناهنجاری شخصیتی را به دنبال خواهد داشت. تمایلات غریزی برای ارضاء، لاجرم باید از سرزمین "من" عبورکنند، زیرا در سرزمین خیالی نهاد امکان واقعی برای ارضاء آن‌ها فراهم نخواهد شد. این سرزمین برای غرایز، فضایی بیگانه است. زیرا در نهاد فرآیند اولیه بر مبنای لذت‌جویی غیرواقع‌گرایانه و مبتنی بر خیال حکمفرماست و در آن‌ها ترکیبی از اندیشه‌های واقع‌گرایانه وجود ندارد. درچنین فرآیندهایی احساسات بی‌پروا به جریان می‌افتند و اضداد بدون جداسازی یا انطباق می‌خواهند همگی ارضاء شوند. اینجا مطلقاً قانون لذت حکمفرماست.

اما در فضای "من" تداعی و پیوند اندیشه‌ها به منظور لحاظ کردن شرایط واقعی فرآیندهای متفاوتی بنام فرآیندهای ثانویه را جاری می‌سازند. حالا دیگر جهت‌گیری‌ها صرفاً جستجوی ارضاء مستقیم و لذت‌جویی بی‌پروا داشتند بلکه از غرایز خواسته می‌شود به مطالبات و تمهیدات موجود در واقعیت‌ها احترام بگذارند و حتی فراتر از روابط منطقی حاکم بر حقایق، کمال‌گرایی اخلاقی فرامن را نیز پاسخگو باشند. غرایز برای

ارضاء با دو نوع شروط منطقی و شروط معنوی مواجه می‌شوند. از این‌رو تکانه‌های خام و بدونی نهاد با خطر ناخشنودی از الزاماتی که با آن‌ها بیگانه هستند قرار می‌گیرند. درمقابل چنین تعارض‌ها و کشمکش‌هایی ممکن است، روابط صلح‌آمیز میان ابرقدرت‌های متخاصم پایان بگیرد، از یک طرف تکانه‌های غریزی با سرسختی و انرژی زیاد به دنبال اهداف لذت‌طلبانه خویش هستند و امید دارند با حمله‌ای غافلگیرکننده و ویرانگر سازمان "من" را وادار به تسلیم نمایند، و از سوی دیگر فرامن در برابر این خطر هولناک مجبور است نهاد را به کلی نابود ساخته و شعله‌غرایز را خاموش نماید.

نهاد برای پیروزی نهایی باید از سد "من" بگذرد و فرامن نیز برای چیرگی کامل بر نهاد باید، "من" را به‌طور کامل تحت سلطه خویش درآورد. سازمان "من" در معرض چنین مخاطراتی باید اقتدار و توانمندی خویش را اثبات نماید تا اساس شخصیت توانمند و سالم در شخص شکل گیرد. گاه من با تهاجم متقابل به سرزمین نهاد به پشتوانه فرامن سعی می‌کند با اقدامات دفاعی مناسب از خدشه‌دار شدن اقتدار خویش جلوگیری کند و گاه با کنترل منطقی فرامن در پی آنست جلوی زیاده‌طلبی و سلطه‌جویی فرامن را بگیرد.

من مقتدر و مدبر تا آنجا که بتواند امنیت مرزهای خویش را تأمین کرده و از گزند طغیان غریزه و سلطه‌جوی وجدان درامان باشد. شخصیت سالم و پویا برقرار است و در صورت هرگونه آسیبی باید منتظر تألمات و ناهنجاری‌های شخصیتی بود.

فرآیند روانکاوی مطلوب نهاد و نامطلوب من و فرامن

وظیفه روانکاوی چیزی جز ارسال ناخودآگاه به آگاهی نیست تا در این فرآیند عقده‌ها برملا شده و گره‌های روانی گشوده شوند. چنین فرآیندی را می‌توان هم‌جهت با ذات سیستم نهاد و مخالف با عمده فرآیندهای جاری من و فرامن دانست.

در ساختار نهاد تکانه‌ها و تمایلات غریزی هیچ‌گرایشی به پنهان بودن از آگاهی و ناخودآگاه ماندن ندارند. کشش‌های نهاد بطور تمایل به بالآمدن و مرئی شدن دارد تا هرچه زودتر ارضاء شوند. بنابراین فرآیند روانکاوی یا رمزگشایی ضمیرناخودآگاه این‌گرایش طبیعی را تشدید و تقویت می‌نماید. اما در خصوص من و فرامن قضیه فرق می‌کند. سازمان من و فرامن با مکانیزم‌ها و تدابیرشان می‌کوشند تا تمایلات غیرقابل ارضاء نهاد تا آنجا که ممکن است محدود، سرکوب، تحریف و تبدیل و سرانجام ناخودآگاه شوند. چنین فرآیندی عمدتاً تمایل غریزی از در سطح آگاهی انسان، مرئی‌تر کرده و به ناخودآگاه می‌راند تا آرامش و تعادل برقرار شود. روانکاوی با پرده‌برداری از این

ناخودآگاه آرامش بیماری‌زا و تعادل ناهنجاری‌آفرین فرد را برهم می‌زند، تا ریشه درد و اضطراب را پیدا کرده و برطرف سازد. از این‌رو همواره من، فرامن ذاتاً با اجرای روانکاوی مقابله خواهند کرد و آنرا بعنوان یک تهدید برای آرامش و تعادل موجود می‌شناسند. برای اجرای یک روانکاوی موفق و مؤثر لزوماً باید همراهی و هماهنگی میان روانکاو و بیمار برقرار شود. اما باید در نظر گرفت تدابیر منطقی فرد و همچنین محدودیت‌های اخلاقی همواره با این پرده‌گشایی از ناخودآگاه مقابله خواهند کرد.

مواضع سه‌گانه "من" در قبال روانکاوی

برای سازمان "من" سه نوع موضع متفاوت در قبال روانکاوی را می‌توان پیش‌بینی کرد؛ نخست آن‌که "من" در اعمال قوه نظارت با روانکاو همدست می‌شود، تا بتواند شتابی را که از نهاد به من منتقل می‌شوند را به نحو مطلوب بازنمایی نماید. به این ترتیب آگاهی منطقی و مدبر فرد در این مرحله با کمال میل همراه روانکاوی شده تا از محتویات نهاد بهتر مطلع گردد.

اما در مرحله بعد "من" در این نظارت جانبدارانه عمل خواهد کرد. و علی‌رغم آن‌که سخت می‌کوشد تا همگام روانکاوی واقعیات موجود در نهاد را ثبت و بازنمایی کند، اما نسبت به بریده شدن تحریف‌ها و سرکوب‌ها و جعل حقایقی که خود انجام داده تعصب دارد تا از روشن شدن آن‌ها ممانعت بعمل آید. زیرا چنین آشکارسازی منجر به خنثی شدن تدابیر دفاعی شده و آرامش موجود برهم می‌خورد. در این‌جا روانکاوی با تدابیر منطقی و آگاهانه فرد برای آشکارسازی و رمزگشایی ناخودآگاه دچار کشمکش می‌گردد. سرانجام در نهایت سازمان "من" از این بابت که روانکاوی نتایج تمام تلاش‌ها و تدابیرش را خنثی ساخته و زیرسؤال برده، حالتی خصمانه پیدا می‌کند. زیرا آنچه را که منطق آگاهانه تاکنون رشته بود نابود شد، می‌باید این چنین در پس روشن شدن اسرار، سازمان من دچار وحشت و اضطراب شده و آگاهی فرد به تهاجمی نیرومند علیه یافته‌های روانکاوی دست خواهد زد. در این مقطع است که فرد با تمام قدرت تلاش می‌کند یافته‌های روانکاوی را انکار و نابود سازد.