

# روانکاوی

دکتر فاطمه رضانی

# روانکاوی

دکتر فاطمه رمضانی





---

روان-کاوی

دکتر فاطمه رمضان‌ی

سال: ۲۰۲۱

گرافیک: مهسا بزرگ‌امید

انتشارات: مدرسه روانشناسی لندن

**مدرسه روانشناسی لندن**، یک سازمان غیر انتفاعی است که هدفش تربیت معلم روانشناسی، جهت آموزش پایه روانشناسی، برای آرامش و شادی بیشتر همگان است. دوره‌های آموزشی شش ماهه این مدرسه، به زبان فارسی یا انگلیسی، به شکل حضوری یا آن لاین، به صورت رایگان "بعد از مرحله پذیرش دانشجو" برگزار می‌شود.

**ناشر**

## فهرست

۱	مقدمه
۶	ساختار ذهن
۹	ساختار شخصیت
۴۶	نظریه ملانی کلاین

## مقدمه

در سرتاسر تاریخ سه ضربه ( شوک ) عمده به من جمعی انسان وارد شده است. اولین ضربه توسط کوپرنیک، ستاره‌شناس هلندی وارد شد که نشان داد زمین مرکز جهان نیست بلکه صرفاً یکی از بسیار سیاره‌هایی است که به دور خورشید می‌چرخد. دومین کشف توسط چارلز داروین در قرن نوزدهم عنوان شد که نشان داد انسان موجودی یگانه و از انواع حیوانات است که از تکامل اشکال پایین‌تر حاصل شده است. زیگموند فروید با این ادعا که ما فرمانروایان منطقی زندگی خود نیستیم بلکه در کنترل نیروهای ناهشیار قرار داریم که از آنها ناآگاهیم، سومین ضربه را وارد کرد. بدینسان، کوپرنیک بشریت را از مرکز جهان خارج کرده بود، داروین او را وادار کرده بود که خویشاوندی خود را با حیوانات را بپذیرد و فروید نشان داد که منطق و تعقل، ارباب خانه خویش نیست.

نظریه شخصیت بیش از هر کس دیگری، تحت تاثیر زیگموند فروید قرار دارد. سیستم روانکاوی او

اولین نظریه رسمی شخصیت بود و هنوز هم بسیار معروف است. تاثیر فروید به قدری عمیق بوده است که بیش از یک قرن بعد از اینکه نظریه او مطرح شده، به رغم ماهیت بحث‌انگیز آن، هنوز چارچوبی برای بررسی شخصیت است. نظریه فروید نه تنها بر تفکر درباره شخصیت در روان‌شناسی و روان‌پزشکی تاثیر گذاشت، بلکه بر برداشت ما از ماهیت انسان نیز تاثیر عظیمی داشته است. عقاید معدودی در تاریخ تمدن، چنین تاثیر گسترده و ژرفی داشته‌اند. بسیاری از نظریه‌های شخصیت که بعد از فروید مطرح شدند، مشتقات کار او با گسترش آن بوده‌اند. نظریه‌های دیگر، نیروی محرک و جهت خود را تا اندازه‌ای مدوین مخالفت خود با روانکاوی فروید هستند. بدون اینکه ابتدا از سیستم فروید آگاه شویم، به‌سختی می‌توانیم تحول حوزه شخصیت را درک و آن را ارزیابی کنیم.

### **غرایز نیروهای سوق دهنده شخصیت**

فروید انسان را به صورت یک ارگانیسم بیولوژیکی می‌داند که دارای نیازهای اولیه جهت ادامه زندگی و بقای نوع است. این نیازها، اغلب غرایز نامیده می‌شوند.

غرایز، عناصر اصلی شخصیت هستند، نیروهای برانگیزنده‌ای که رفتار را سوق می‌دهند و جهت آن را تعیین می‌کنند. غرایز نوعی انرژی هستند که نیازهای بدن را به امیال ذهن پیوند می‌دهند. محرک‌های غرایز (مثل گرسنگی یا تشنگی) درونی هستند. غریزه حالت بدنی نیست؛ بلکه نیاز بدنی است که به حالت ذهنی، یعنی میل، تبدیل شده است. هدف غریزه، ارضا کردن نیاز و بنابراین، کاهش دادن تنش است.

فروید غرایز را در دو طبقه گروه بندی کرد: غرایز زندگی و غرایز مرگ، غرایز زندگی به وسیله جستجو برای ارضا نیازهای غذا، آب و مسائل جنسی، به هدف بقای فرد و نوع خدمت می‌کنند. غرایز زندگی در جهت رشد و نمو هستند. انرژی روانی که توسط غرایز زندگی آشکار می‌شود لیبدو (*libido*) است. از میان غرایز زندگی فروید بیشتر از همه، به غریزه جنسی توجه داشت و آنرا برای شخصیت بسیار مهم می‌دانست فروید در مقابل زندگی، غرایز ویرانگر یا غرایز مرگ را فرض کرد. او معتقد بود که مردم میل ناهشیاری به مردن دارند. یکی از مولفه‌های غریزه



مرگ، پرخاشگری است که در آن میل به مردن بر علیه هدف‌های غیر از خود بر می‌گردد. به عقیده فروید پرخاشگری مانند میل جنسی جزء ضروری ماهیت انسان است.

نظریه فروید را می‌توان رویکرد تعادل حیاتی نامید، زیرا اشاره دارد که ما برای برگرداندن و حفظ کردن تعادل فیزیولوژیکی، جهت آزاد کردن بدن از تنش، برانگیخته می‌شویم. ما همیشه مقدار خاصی تنش غریزی را تجربه می‌کنیم. غرایز همیشه به صورت چرخه نیاز که به کاهش نیاز منجر می‌شود، بر رفتار ما تاثیر می‌گذارد.

افراد برای ارضای نیازهای خود مسیرهای متفاوتی را طی می‌کنند. سایق جنسی می‌تواند به وسیله رفتار دگرجنس‌گرا، همجنس‌گرا، یا رفتار خودجنس‌گرا، ارضا شود یا امکان دارد به انواع دیگر فعالیت هدایت شود. انرژی روانی می‌تواند به موضوعات جایگزین جابه‌جا شود و این جابجایی اهمیت زیادی در تعیین شخصیت فرد دارد. تمام تمایلات، ترجیحات و نگرش‌هایی که در بزرگسالی نشان می‌دهیم، جابجایی انرژی از هدف‌های اصلی هستند که نیازهای غریزی را ارضا می‌کنند.

فروید تحت تاثیر فیزیک و روان شناسی زمانه و دوران خود بود. تحت تاثیر هلم هولتز، مطرح کرد که رویدادهای فیزیولوژی را می توان براساس اصول مکانیکی توضیح داد او ادعا می کرد که تمام اعمال ما، چه فیزیکی، چه روانی، چه معطوف به هدفی یا صرفاً تفکر درباره آن، احتیاج به نیرو دارند.

فروید به انسان به عنوان یک سیستم بسته نگاه می کرد که دارای مقداری نیرویی ثابت و محدود است که اگر آن نیرو را در فعالیتی خاص مصرف بکند، نیرویی برای فعالیت های دیگر نخواهد داشت.

## ساختار ذهن

فروید ساختار ذهن انسان را شامل سه بخش هشیار، نیمه هشیار و ناهشیار می‌داند. او ذهن انسان را به کوهی از یخ که در اقیانوس شناور است تشبیه می‌کرد. بخش کوچکی از این کوه یخ، بیرون آب و بخش بزرگ‌ترش در زیر آب پنهان است. فروید بر این باور بود که ساختار ذهنی ما نیز همانند کوه یخ است و ما نسبت به بخش بزرگی از ذهنمان ناآگاه هستیم.

### هشیار یا خودآگاه (Conscious)

هشیار یا خودآگاه دربرگیرنده‌ی همه‌ی چیزهایی است که در شبانه‌روز از آن‌ها آگاه هستیم. هشیاری در برابر ناهشیاری بخش کوچکی از ذهن را دربرمی‌گیرد. ما می‌دانیم که هر روز در چه ساعتی باید از خواب بیدار شویم چه چیزهایی برای صبحانه می‌خوریم. محل کارمان کجاست و چه کارهایی را در طول روز به انجام می‌رسانیم. ما نسبت به مسائل روزمره‌ی خود آگاه هستیم. چنین چیزهایی در بخش هشیار یا خودآگاه ذهن جای می‌گیرد.

## ناهشیار یا ناخودآگاه (Unconscious)

ناهشیار دربرگیرنده‌ی پندارها، آرزوها، تکانه‌ها، خواسته‌ها، نیازها و احساساتی است که دور از دسترس ماست و بر رفتار و فرآیندهای روانی ما اثر می‌گذارد. چیزهایی در بخش ناهشیار یا ناخودآگاه ذهن جای می‌گیرد که فرد تلاش کرده است سرکوبشان کند یا به هر روشی از آنها دوری کند تا فراموش شوند. این موارد شاید در ظاهر فراموش شوند، اما در حقیقت چنین نیست. پندارها، آرزوها و خواسته‌های سرکوب شده فراموش نمی‌شوند، بلکه در ناهشیار جای می‌گیرند و اثرشان را در زندگی فرد به طور غیرمستقیم می‌گذارند. انسان‌ها به کمک مکانیزم‌های دفاعی تلاش می‌کنند به جای حل مسئله، صورت مسئله را پاک کنند و همین زمینه را برای فرستاده شدن بخشی از اطلاعات به بخش ناهشیار ذهن فراهم می‌کند. محتوای ناهشیار را می‌توانیم در رویاها و رفتارهای ناخواسته، لغزش‌های گفتاری و... بیابیم.

## نیمه هشیار یا نیمه آگاه (Preconscious)

نیمه‌هشیار یا ناخودآگاه ذهن، پل ارتباطی میان

هشیار و ناهشیار است. نیمه‌هشیار بخشی است که اطلاعات هشیار و ناهشیار می‌توانند به آن فرستاده شوند. آن‌چه که ما درک می‌کنیم برای مدتی محدود در بخش هشیار جای دارد و با گذر زمان به نیمه‌هشیار فرستاده می‌شود تا ذهن انسان روی موضوع دیگری تمرکز کند. هنگامی که ما از رخدادها و احساسات رنج‌آور فرار می‌کنیم و خواسته‌ها، افکار و آرزوهایمان را سرکوب می‌کنیم، این موارد به بخش نیمه‌هشیار فرستاده می‌شوند و سپس در بخش ناهشیار یا ناخودآگاه جای می‌گیرند. ما هنگامی اثرات پندارها، آرزوها و خواسته‌های سرکوب شده را در زندگی‌مان می‌بینیم که این موارد از بخش ناهشیار به بخش نیمه‌هشیار راه یافته باشند. با راهیابی این موارد به بخش نیمه‌هشیار، رفتار و فرآیندهای روانی فرد تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

## ساختار شخصیت

### نهاد (Id)

فروید سه ساختار اساسی را در آناتومی شخصیت معرفی نمود: نهاد، خود، و فراخود. نهاد با مفهوم ناهشیار قبلی فروید مطابقت داشت (هرچند خود و فراخود نیز جنبه‌های ناهشیار دارند). نهاد مخزن غرایز و لیبیدو است (انرژی روانی که غرایز آشکار می‌کنند). نهاد، ساختار قدرتمند شخصیت است، زیرا تمام انرژی دو ساختار دیگر را تأمین می‌کند. چون نهاد مخزن غرایز است، مستقیماً با ارضای نیازهای بدن ارتباط دارد. همان‌گونه که می‌دانیم، زمانی که بدن در حالت نیاز قرار دارد، تنش ایجاد می‌شود و فرد با ارضا کردن نیاز، این تنش را کاهش می‌دهد. نهاد بر طبق آنچه فروید اصل لذت نامید، عمل می‌کند؛ نهاد از طریق ارتباطی که با کاهش تنش دارد، برای افزایش دادن لذت و اجتناب از درد فعالیت می‌کند. نهاد برای ارضای فوری نیازهایشان تلاش می‌کند و تأخیر یا به تعویق افتادن ارضا را به هر دلیلی تحمل نمی‌کند. فقط ارضای فوری را می‌شناسد و ما را برای

چیزی که می‌خواهیم و زمانی که آن را می‌خواهیم، بدون توجه به اینکه دیگران چه می‌خواهند، تحریک می‌کند. نهاد ساختاری خودخواه، لذت‌جو، ابتدایی، غیراخلاقی، سمج، و ناشکیباست.

نهاد از واقعیت آگاه نیست. می‌توانیم نهاد را به نوزادی تشبیه کنیم که وقتی نیازهایشان برآورده نمی‌شوند، گریه می‌کند و مشتش تکان می‌دهد، ولی نمی‌داند چگونه خود را ارضا کند. نوزاد گرسنه نمی‌تواند خودش غذا پیدا کند. تنها راهی که نهاد می‌تواند نیازهایش را ارضا کند از طریق عمل بازتابی یا کامروا سازی توهمی یا تجربه خیال‌پردازی است که فروید آن را تفکر طبق فرآیند نخستین نامید.

## خود (Ego)

اغلب کودکان یاد می‌گیرند، نمی‌توانند از دیگران غذا بگیرند مگر اینکه مایل باشند با پیامدهای آن روبه‌رو شوند؛ برای مثال، باید لذتی را که از تسکین تنش‌های مقعدی حاصل می‌شود، تا رفتن به توالت، به تعویق اندازند، و اینکه نمی‌توانند کورکورانه امیال جنسی و پرخاشگرانه را تخلیه کنند. کودک در حال رشد

یاد می‌گیرد با دنیای بیرون هوشمندانه و منطقی برخورد کند و توانایی‌های ادراک، تشخیص، قضاوت، و حافظه را پرورش دهد. توانایی‌هایی که بزرگسالان برای ارضا کردن نیازهای خود استفاده می‌کنند. فروید این توانایی‌ها را تفکر طبق فرآیند ثانوی نامید.

ما می‌توانیم این ویژگی‌ها را به‌صورت عقل یا خردمندی خلاصه کنیم که در دومین ساختار شخصیت فروید، یعنی خود، وجود دارد که ارباب منطقی شخصیت است. هدف آن جلوگیری از تکانه‌های نهاد نیست، بلکه می‌خواهد به آن کمک کند کاهش تنش را که آرزو دارد، کسب کند. چون خود از واقعیت آگاه است، تصمیم می‌گیرد که چگونه و چه وقت غرایز نهاد می‌توانند بهتر ارضا شوند. خود زمان‌ها، مکان‌ها، و اشیای مناسب و جامعه‌پسندی را که تکانه‌های نهاد را ارضا خواهند کرد، تعیین می‌کند.

خود، از ارضای نهاد جلوگیری نمی‌کند، بلکه می‌کوشد آن را به تعویق اندازد یا تغییر جهت دهد تا ضروریات واقعیت را برآورده سازد. خود، محیط را به‌صورت عملی و واقع‌بینانه درک و دست‌کاری می‌کند و به همین خاطر گفته می‌شود که بر طبق اصل واقعیت عمل



می‌کند. (اصل واقعیت با اصل لذت که نهاد بر طبق آن عمل می‌کند، مغایرت دارد) بنابراین، خودتکانه‌های نهاد را کنترل می‌کند. فروید رابطه خود نهاد و نهاد را به رابطه سوارکار روی اسب تشبیه کرد. سوارکار باید نیروی خام و حیوانی اسب را هدایت، نظارت، و مهار کند؛ در غیر این صورت، اسب می‌تواند رم کند و بگریزد و سوارکار را بر زمین بیندازد.

خود به دو ارباب خدمت می‌کند (نهاد و واقعیت) و همواره بین درخواست‌های متضاد آن‌ها میانجی‌گری کرده و بین آنها سازش برقرار می‌کند. خود هرگز از نهاد مستقل نیست، بلکه همیشه پاسخگوی درخواست‌های آن است و نیرو و انرژی خود را از آن می‌گیرد.

این خود، همان ارباب منطقی شخصیت است که شما را در شغلی که شاید دوست نداشته باشید، نگه می‌دارد، زیرا در غیر این صورت، نمی‌توانید برای خانواده‌ی خود غذا و سرپناه تأمین کنید. این خود است که شما را وادار می‌سازد با افرادی که دوست ندارید کنار بیایید، زیرا واقعیت به‌عنوان راه مناسبی برای ارضا کردن درخواست‌های نهاد، چنین رفتاری را از شما می‌طلبد. وظیفه خود در زمینه کنترل کردن

و به تعویق انداختن باید مرتباً اعمال شود. در غیر این صورت، امکان دارد تکانه‌های نهاد مسلط شوند و خود منطقی را سرنگون کنند. فروید معتقد بود که نباید اجازه دهیم نهاد ما را کنترل کند و انواع مکانیزم‌های ناهشیار را برای دفاع از خود مطرح کرد. تا اینجا، شخصیت را در حالت نبردی به تصویر کشیدیم که سعی دارد نهاد را مهار کند. و درعین حال به آن خدمت کند، واقعیت را درک و دست کاری کند تا تنش تکانه‌های نهاد را کاهش دهد. شخصیت که به وسیله نیروهای زیستی غریزی تحریک می‌شود و همواره سعی می‌کنیم آن‌ها را هدایت کنیم، روی طناب بندبازی بین درخواست‌های نهاد و مطالبات واقعیت راه می‌رود که هردوی آن‌ها به گوش‌به‌زنگی مداوم نیاز دارند.

## فراخود (Superego)

نهاد و خود، تصویر کامل فروید را از ماهیت انسان نشان نمی‌دهند. نیروهای سومی هم وجود دارد، (احکام و عقاید قدرتمندی که عمدتاً ناهشیار هستند) که در کودکی فرامی‌گیریم: عقاید درست و غلط ما. در زبان روزمره، این اخلاقیات درونی را وجدان می‌نامیم. فروید آن را فراخود

نامید. مبنای این جنبه اخلاقی شخصیت معمولاً در ۵ یا ۶ سالگی آموخته می‌شود و در آغاز از مقررات رفتار که والدین ما تعیین کرده‌اند، تشکیل می‌شود. کودکان از طریق تنبیه، و سرمشق یاد می‌گیرند والدین آن‌ها چه رفتارهایی را خوب یا بد می‌دانند. رفتارهایی که کودکان به خاطر آن‌ها تنبیه می‌شوند، وجدان یا یک قسمت از فراخود را تشکیل می‌دهند.

قسمت دوم فراخود، خودآرمانی است که از رفتارهای خوب یا درستی تشکیل می‌شود که کودکان به خاطر آن‌ها تحسین شده‌اند. کودکان به این طریق یک رشته مقررات را یاد می‌گیرند که موجب پذیرش یا طرد والدین آن‌ها می‌شود. یک زمانی کودکان این آموزه‌ها را درونی کرده و خودشان پاداش‌ها و تنبیه‌ها را اجرا می‌کنند. کنترل خود جایگزین کنترل والدین می‌شود. از آن پس، طوری رفتار می‌کنیم که دست‌کم تا اندازه‌ای با این رهنمودهای اخلاقی که اکنون عمدتاً ناهشیار شده‌اند، مطابقت داشته باشد. در نتیجه این درون‌سازی، هر وقت عملی برخلاف این اصول اخلاقی انجام دهیم (یا حتی فکر انجام دادن آن را بکنیم). احساس گناه یا شرم می‌کنیم.

فراخود به‌عنوان داور اصول اخلاقی، در درخواست خود برای کمال اخلاقی، سنگدل و حتی ظالم است. فراخود از لحاظ شدت، غیرمنطقی بودن، و اصرار بر اطاعت، بی‌شبهت به نهاد نیست. هدف آن، مانند کاری که خود انجام می‌دهد، صرفاً به تعویق انداختن درخواست‌های لذت‌جویانه نهاد نیست، بلکه جلوگیری کامل از آنهاست. مخصوصاً آن درخواست‌هایی که به میل جنسی و پرخاشگری مربوط می‌شوند. فراخود نه برای لذت تلاش می‌کند (کاری که نهاد می‌کند) نه برای رسیدن به هدف‌های واقع‌بینانه (کاری که خود انجام می‌دهد). فراخود فقط برای کمال اخلاقی تلاش می‌کند. نهاد برای ارضا فشار می‌آورد، خود می‌کوشد آن را به تعویق اندازد، و فراخود از همه بالاتر، بر اخلاقیات پافشاری می‌کند. فراخود مانند نهاد، هیچ سازشی را برای درخواست‌هایش نمی‌پذیرد.

خود در این میان گرفتار شده است و این نیروهای مضر و متضاد بر آن فشار می‌آورند. بنابراین، خود ارباب سوی دارد که همان فراخود است. به قول فروید، خود بیچاره وضعیت دشواری دارد، از سه طرف تحت فشار است و سه خطر آن را تهدید می‌کند: نهاد، واقعیت، و فراخود. نتیجه

گریزناپذیر این برخورد، در صورتی که خود شدیداً تحت فشار باشد، ایجاد اضطراب است.

## اضطراب: تهدیدی برای خود

ما از قبل نظری کلی در مورد معنی اضطراب داریم و می‌دانیم وقتی مضطرب هستیم، چه احساسی می‌کنیم. می‌دانیم که اضطراب شبیه ترس است، هرچند ممکن است ندانیم از چه چیزی می‌ترسیم. فروید اضطراب را به صورت ترس بی‌هدف توصیف کرد؛ اغلب نمی‌توانیم به علت آن یا موضوع خاصی که آن را ایجاد کرده است، اشاره کنیم.

فروید اضطراب را جزء مهم نظریه شخصیت خود ساخت و تأکید کرد که اضطراب اساس ایجاد رفتار روان‌رنجور و روان‌پریش است. او معتقد بود که نمونه نخستین تمام اضطراب‌ها ضربه تولد است، مفهومی که یکی از پیروان او، اتو رنک مطرح کرد.

جنین در رحم مادر در محیط بسیار پایدار و امن قرار دارد، جایی که هر نیاز او بدون تأخیر ارضا می‌شود. اما هنگام تولد، این ارگانیزم به محیط خصمانه‌ای انداخته می‌شود. ناگهان لازم است که سازگار شدن با واقعیت

را آغاز کند، زیرا ممکن است درخواست‌های غریزی او همیشه فوراً برآورده نشوند. ناگهان دستگاه عصبی نوزاد که نارس است و آمادگی لازم را ندارد، با انواع محرک‌های حسی بمباران می‌شود. در نتیجه، نوزاد جنبش‌های حرکتی زیادی می‌کند و تنفس و ضربان قلبش افزایش می‌یابد. این ضربه تولد، همراه با تنش و ترس از اینکه غرایز نهاد ارضا نخواهند شد، اولین تجربه اضطراب ماست. از این تجربه، الگوی واکنش‌ها و ترس‌هایی به وجود می‌آید که هر وقت در آینده با تهدیدهایی مواجه می‌شویم، اتفاق می‌افتد.

وقتی نتوانیم با اضطراب مقابله کنیم، چنانچه در معرض خطر مغلوب شدن توسط آن قرار بگیریم، گفته می‌شود که اضطراب آسیب‌زاست. منظور فروید این بود که فرد، صرف‌نظر از سن، به حالتی از درماندگی مانند آنچه در کودکی تجربه شده است، تنزل می‌یابد. در بزرگسالی، هر وقت خود تهدید شده باشد، درماندگی بچه‌گانه تا اندازه‌ای تکرار می‌شود.

## اضطراب واقعی، اضطراب روان‌رنجور و اضطراب اخلاقی

فروید سه نوع اضطراب را مطرح کرد: اضطراب واقعی، اضطراب روان‌رنجور، و اضطراب اخلاقی. اولین نوع اضطراب، اضطرابی که دو نوع دیگر از آن ناشی می‌شوند، اضطراب واقعی (یا اضطراب عینی) است. این ترس از خطرات ملموس در زندگی عملی است. اغلب ما به طور قابل توجیهی از آتش، طوفان‌ها، زلزله، و بلایای مشابه می‌ترسیم. ما از حیوانات وحشی، اتومبیل‌هایی که به سرعت حرکت می‌کنند، و ساختمان‌هایی که در حال سوختن است، می‌گریزیم. اضطراب واقعی، رفتار ما را برای گریختن از خطرهای واقعی و محافظت کردن از خودمان، هدایت می‌کند. وقتی که این تهدید دیگر وجود نداشته باشد، ترس ما فروکش می‌کند. اما این ترس‌های واقعیت بنیاد می‌توانند به افراط کشیده شوند. فردی که از ترس اینکه اتومبیلی با او برخورد کند از خانه بیرون نمی‌رود یا از ترس آتش‌سوزی کبریت روشن نمی‌کند، ترس‌های واقعیت بنیاد را به نقطه فراتر از بهنجار کشانده است.

انواع دیگر اضطراب، "اضطراب روان‌رنجور" و "اضطراب

اخلاقی“، برای سلامت روانی ما مشکل‌آفرین هستند. اضطراب روان‌رنجور در کودکی ریشه دارد، در تعارض بین ارضای غریزی و واقعیت. کودکان اغلب به خاطر ابراز کردن تکانه‌های جنسی و پرخاشگری تنبیه می‌شوند. بنابراین، میل به ارضا کردن برخی از تکانه‌های نهاد، موجب اضطراب می‌شود. این اضطراب روان‌رنجور، ترس ناهشیار از تنبیه شدن به خاطر نشان دادن تکانشی، رفتاری است که تحت سلطه نهاد قرار دارد. توجه داشته باشید که این ترس از غرایز نیست، بلکه از آنچه امکان دارد در نتیجه ارضا کردن غرایز اتفاق بیفتد، است. این تعارضی است بین نهاد و خود، و ریشه در واقعیت دارد. اضطراب اخلاقی از تعارض بین نهاد و فراخود ناشی می‌شود. درواقع، این ترس از وجدان فرد است. وقتی برای ابراز کردن تکانه‌ای غریزی که با اصول اخلاقی شما مغایرت دارد، برانگیخته می‌شوید، فراخود شما باعث می‌شود که احساس شرم و گناه کنید و به این طریق از شما انتقام می‌گیرد. به زبان روزمره، ممکن است خود را دچار عذاب وجدان توصیف کنید. اضطراب اخلاقی بستگی دارد به اینکه فراخود تا چه



اندازه‌ای رشد کامل کرده باشد. فردی که وجدان بسیار بازدارنده دارد، از کسی که رهنمودهای اخلاقی نه چندان سفت و سختی دارد، دچار تعارض بیشتری می‌شود. اضطراب اخلاقی نیز مانند اضطراب روان‌رنجور، مبنای واقعی دارد. کودکان به خاطر تخلف از اصول اخلاقی والدینشان و بزرگسالان به خاطر تخلف از اصول اخلاقی جامعه، تنبیه می‌شوند. در اضطراب اخلاقی، احساس شرم و گناه از درون سرچشمه می‌گیرد؛ این وجدان ماست که موجب ترس و گناه می‌شود. فروید معتقد بود که فراخود عقوبت سختی را برای تخلف از اصول اخلاقی‌اش مطالبه می‌کند.

اضطراب به فرد هشدار می‌دهد که چیزی درون شخصیت اشکال دارد. اضطراب موجب تنش در ارگانیزم می‌شود و بنابراین، تبدیل به سائقی (مثل گرسنگی یا تشنگی) می‌شود که فرد را برای رفع کردن آن برانگیخته می‌کند. این تنش باید کاهش یابد.

اضطراب به فرد خبر می‌دهد که خود تهدید شده است و اگر اقدامی انجام ندهد، امکان دارد خود ساقط شود. خود چگونه می‌تواند از خودش محافظت یا دفاع کند؟ چند گزینه وجود دارد: گریختن از موقعیت تهدیدکننده،

جلوگیری از نیاز تکانشی که منبع خطر است، یا اطاعت کردن از دستورات وجدان. اگر هیچ‌یک از روش‌های منطقی مؤثر نباشد، امکان دارد فرد به مکانیزم‌های دفاعی متوسل شود که راهبردهای غیرمنطقی هستند که برای دفاع کردن از خود طراحی شده‌اند.

مکانیزم‌های اصلی عبارتند از: سرکوبی، واکنش‌های وارونه، جا به جایی، تثبیت، واپس روی، فرافکنی، درون‌فکنی، والایش.

## سرکوبی

اساسی‌ترین مکانیزم دفاعی "سرکوبی" است، زیرا در سایر مکانیزم‌های دخالت دارد. هر وقت که خود با تکانه‌های ناخوشایند نهاد تهدید می‌شود با سرکوب کردن آن تکانه‌ها از خودش محافظت می‌کند، یعنی احساس‌های تهدید کننده را به ناهشیار میراند.

در خیلی از موارد، سرکوبی در طول عمر ادامه می‌یابد. برای مثال، ممکن است دختری برای همیشه احساس نفرتش از خواهر کوچکترش را سرکوب کند، زیرا این حس اضطراب زیادی را برای او بوجود می‌آورد.

هیچ جامعه‌ای اجازه نمی‌دهد غرایز جنسی و پرخاشگری به صورت کامل و راحت ابراز شوند. در صورتی که رفتارهای خصمانه یا جنسی کودکان تنبیه یا سرکوب شده باشند، آنها یاد می‌گیرند هر وقت این تکانه‌های را تجربه می‌کنند، مضطرب شوند. گرچه این اضطراب به ندرت موجب سرکوبی کامل سایق‌های پرخاشگری و جنسی می‌شود، اما معمولاً به سرکوبی محدود آنها می‌انجامد.

بعد از اینکه این تکانه‌ها ناهشیار شدند، چه اتفاقی برای آنها می‌افتد؟ فروید معتقد بود که چند احتمال وجود دارد. اولاً این تکانه‌ها می‌توانند بدون تغییر در ناهشیار بمانند. ثانیاً آنها می‌توانند به صورت تغییر نیافته برای وارد شدن به هشیاری فشار بیاورند که در این صورت اضطراب بیشتری از آنچه فرد می‌تواند تحمل کند به وجود می‌آورند که او را در خود غرق می‌کند.

سومین و رایج‌ترین سرنوشت غرایز سرکوب شده این است که به صورت جابجا شده یا مبدل ابراز می‌شوند. البته این تغییر شکل باید زیرکانه باشد که خود را فریب دهد. سایق‌های سرکوب شده می‌توانند به صورت نشانه‌های جسمانی تغییر شکل یابند، مثلاً ممکن است گناه جنسی، مردی را به ناتوانی جنسی دچار کند.

ناتوانی جنسی به این مرد اجازه نمی‌دهد در گیر گناه یا اضطرابی شود که از فعالیت جنسی لذتبخش حاصل می‌شوند. سایق‌های جنسی سرکوب شده می‌توانند در رویاها، لغزش زبان یا یکی از مکانیزم‌های دفاعی دیگر نیز راه خروجی پیدا کنند.

## واکنش وارونه

یکی از راه‌هایی که تکانه سرکوب شده می‌تواند هشیار شود، این است که ظاهر مبدلی بگیرد که با شکل اصلی آن کاملاً مغایر باشد. این مکانیزم دفاعی واکنش وارونه نامیده می‌شود. رفتار واکنشی را می‌توان از خصلت اغراق‌آمیز و حالت وسواس گونه آن تشخیص داد. نمونه واکنش وارونه را می‌توان در دختری مشاهده کرد که عمیقاً از مادرش آزرده شده و از او متنفر است چون او می‌داند که جامعه محبت به والدین را ایجاب می‌کند، این نفرت هشیار از مادرش، اضطراب زیادی را ایجاد خواهد کرد. بنابراین این دختر برای اجتناب از اضطراب عذاب آور، روی تکانه متضادی تمرکز می‌کند: محبت. با این حال، محبت او به مادرش اصیل نیست بلکه نمایشی و مبالغه آمیز است. دیگران شاید به راحتی از ماهیت واقعی این محبت ساختگی آگاه باشند، اما او باید خودش را فریب

دهد و به واکنش وارونه اش بچسبد زیرا به او کمک می‌کند این واقعیت اضطراب آورد را که ناهشیارانه از مادرش نفرت دارد، پنهان سازد.

## جابجایی

فروید معتقد بود واکنش‌های وارونه به یک موضوع محدود هستند، برای مثال کسانی که محبت واکنشی دارند فقط به فردی که ناهشیارانه از او متنفر هستند، محبت می‌کنند. آنها این نوع محبت را به دیگران تعمیم نمی‌دهند. اما در حالت جابجایی افراد می‌توانند امیال نامعقول خود را به سمت اشخاص یا اشیای گوناگون هدایت کنند به طوری که تکانه اصلی تغییر شکل یافته یا پنهان شده باشد. برای مثال خانمی که از دست هم‌اتاقی اش عصبانی است، عصبانیت خود را به همکارانش جابجا کند، اما با هم‌اتاقی اش دوست می‌ماند اما برخلاف عملکرد واکنش وارونه، در مورد صمیمیت و رفتار دوستانه خود مبالغه نمی‌کند.

فروید در نوشته‌های خود اصطلاح جابجایی را به چند صورت به کار برده است. برای مثال در بحث غریزه جنسی دیدیم که موضوع جنسی می‌تواند به موضوعات

دیگر از جمله خود فرد، جابجا شود یا تغییر شکل یابد. فروید جابجایی را برای اشاره به جایگزین شدن یک نشانه روان رنجور به نشانه دیگر نیز به کار برده است. مثلاً دست شستن و سواسی می‌تواند جایگزین میل و سواسی به استمنا شود. جابجایی در تشکیل رویا نیز دخالت دارد، مثل زمانی که امیال ویرانگرانه خواب بیننده نسبت به پدر و مادر، متوجه سگ و گرگ می‌شود.

## تثبیت

رشد روانی به طور طبیعی و به صورت پیوسته مراحل متفاوتی را طی می‌کند. با این حال فرایند رشد کردن به صورت روانی لحظه‌های استرس‌زا و نگران‌کننده نیز دارد. هنگامی که دورنمای طی کردن مرحله بعدی خیلی اضطراب‌آور می‌شود، خود به راهبرد باقی ماندن در مرحله موجود که از لحاظ روانی آرام بخش‌تر است، متوسل می‌شود. این دفاع تثبیت نامیده می‌شود.

از لحاظ فنی، تثبیت عبارت است از دلبستگی لیبیدو به مرحله رشد قبلی که ابتدایی‌تر است. تثبیت‌ها مانند سایر مکانیزم‌های دفاعی، همگانی هستند. افرادی که همواره از خوردن، سیگار کشیدن یا صحبت کردن لذت

می‌برند، امکان دارد تثبیت دهانی شده باشند. در حالی که کسانی که در مورد پاکیزگی و نظم وسواس دارند می‌توانند تثبیت معقدی شده باشند.

## واپس روی

بعد از اینکه لیبیدو مرحله‌ای از رشد را طی کرده است در مواقع استرس و اضطراب به مرحله پیشین بر می‌گردد. این بازگشت به واپس روی معروف است. واپس روی در کودکان بسیار شایع و به راحتی قابل رویت است. برای مثال کودکی که از شیر گرفته شده امکان دارد وقتی برادر یا خواهرش متولد می‌شوند به درخواست شیشه شیر واپس روی کنند. توجهی که به نوزاد می‌شود تهدیدی برای کودک بزرگتر است.

واپس روی در کودکان بزرگتر و بزرگسالان نیز شایع است. روش متداول بزرگسالان برای واکنش نشان دادن به موقعیت‌های اضطراب آور این است که به الگوهای رفتار پیشین که امن‌تر هستند، برمی‌گردند و لیبیدوی خود را در موضوعات ابتدایی و آشنا صرف می‌کنند. برای مثال تحت شرایط استرس شدید، امکان دارد یک فرد بزرگسال وضعیت جنینی اختیار کند، دیگری می‌تواند به

خانه نزد مادرش بازگردد و دیگری تمام روز در تخت بماند و به این طریق به استرس واکنش نشان دهد. رفتار واپس‌رفته، از این نظر که خشک و بچگانه است، به رفتار تثبیت شده شباهت دارد. با این حال، واپس‌روی‌ها معمولاً موقتی هستند، در حالی که تثبیت‌ها به مصرف انرژی کم و بیش دائمی نیاز دارند.

## فرافکنی

زمانی که تکانه‌ای غریزی اضطراب زیادی را تولید می‌کند، خود با نسبت دادن این تکانه ناخواسته به موضوعی بیرونی، (که معمولاً فرد دیگری است)، اضطراب را کاهش دهد. این مکانیزم دفاعی فرافکنی است که می‌توان آن را به صورت دیدن احساس‌ها یا گرایش‌های نامعقول در دیگران که واقعاً در ناهشیار خود فرد قرار دارند، تعریف کرد. برای مثال، امکان دارد مردی اعمال زنان مسن را به صورت اغفال‌های ناموفق تعبیر کند.

تصور آمیزش با زنان مسن به صورت هشیارانه می‌تواند از نظر وی مشمئزکننده باشد، اما در عمق ناهشیار او میل شهوانی نیرومندی نسبت به این زنان نهفته است. در این مورد مرد جوان خود را با این باور فریب می‌دهد



که او نسبت به زنان مسن هیچ احساس جنسی ندارد گرچه این فرافکنی مقدار زیادی اضطراب و گناه او را از بین می‌برد اما به او امکان می‌دهد تمایل جنسی به زنانی که مادرش را به یاد او می‌آورند، حفظ کند.

نوع شدید فرافکنی، اختلال روانی پارانویا است که با هذیان‌های نیرومند حسادت و گزند و آسیب مشخص می‌شود. پارانویا پیامد اجتناب ناپذیر فرافکنی نیست، بلکه صرفاً نوع شدید آن است. به عقیده فروید تفاوت مهم بین فرافکنی و پارانویا در این است که پارانویا همیشه با احساس‌های هم‌جنس‌گرایانه سرکوب شده نسبت به آزار دهنده مشخص می‌شود.

فروید معتقد بود که این آزاد دهنده قطعاً یک دوست سابق همجنس است، اما گاهی افراد هذیان‌های خود را به فردی از جنس مخالف منتقل می‌کنند. زمانی که تکانه‌های همجنس‌گرایی خیلی قدرتمند می‌شوند، افراد مبتلا به پارانویای گزند و آسیب با وارونه‌کردن این احساس‌ها و بعد فرافکنی کردن آنها به موضوع اصلی شان، از خود دفاع می‌کنند.

در مورد مردان، این تغییر شکل به صورت زیر انجام می‌شود: فریاد پارانوید، به جای اینکه بگوید: دوستش

دارم، می‌گوید: از او متنفرم. چون این نیز اضطراب خیلی زیادی به وجود می‌آورد می‌گوید: او از من متنفر است. در این مرحله این فرد همه مسئولیت‌ها را رد می‌کند و می‌تواند بگوید: من کاملاً او را دوست دارم، اما او مرا به خطر انداخته است. مکانیزم اصلی در همه نوع پارانوئیا، فرافکنی همراه با هذیان‌های حسادت و گزند و آسیب است.

## درون فکنی

در حالی که فرافکنی، نسبت دادن تکانه‌های نامعقول به موضوعی بیرونی است درون فکنی نوعی مکانیزم دفاعی است که افراد از طریق آن، ویژگی‌های مثبت دیگران را در "خود" (ایگو)شان ادغام می‌کنند. برای مثال امکان دارد یک نوجوان طرز رفتار، ارزش‌ها یا سبک زندگی یک هنرپیشه سینما را درون فکنی یا اختیار کند. این نوع درون فکنی به نوجوان احساس ارزشمندی کاذب می‌دهد و احساس حقارت وی را به حداقل می‌رساند. افراد همیشه ویژگی‌هایی را که به نظرشان با ارزش هستند و به آنها امکان می‌دهند نسبت به خودشان احساس بهتری داشته باشند درون فکنی می‌کنند.

فروید حل شدن عقده ادیپ را نمونه نخستین درون فکنی می‌داند. در این زمان کودک اقتدار و ارزش‌های پدر یا مادر یا هر دوی آنها را درون فکنی می‌کند و این درون فکنی به شکل‌گیری فراخود کمک می‌نماید و زمانی که کودکان ارزش‌های والدین‌شان را درون فکنی می‌کنند از تکلیف ارزیابی و انتخاب کردن عقاید و معیارهای کردار و سلوک خودشان آسوده‌خاطر می‌شوند. بعد از اینکه کودکان دوره نهفتگی رشد را پشت سر می‌گذارند (تقریباً ۶ تا ۱۲ سالگی) فراخود آنها خصوصی‌تر می‌شود یعنی از همانند سازی خشک با والدین فراتر می‌رود. با این حال افراد در هر سنی می‌توانند با پذیرفتن یا درونی کردن ارزش‌ها، عقاید و طرز رفتار دیگران، اضطراب مرتبط با احساس بی‌کفایتی را کاهش دهند.

## والایش

هر یک از مکانیزم‌های دفاعی با محافظت کردن از خود (ایگو) در برابر اضطراب به فرد خدمت می‌کنند؛ اما از نظر جامعه، ارزش این مکانیزم‌ها مشکوک است. به عقیده فروید یک مکانیزم والایش هم به فرد و هم به گروه اجتماعی کمک می‌کند. والایش عبارت است از سرکوبی هدف تناسلی اروس به وسیله جایگزین کردن هدف

اجتماعی یا فرهنگی. هدف والایش یافته به صورت آشکار در دستاوردهای فرهنگی خلاق مانند نقاشی، موسیقی و ادبیات جلوه‌گر می‌شود؛ اما به صورت ظریف‌تر، بخشی از کلیه روابط انسانی و فعالیت‌های اجتماعی است.

فروید معتقد بود که هنر میکل آنژ که در نقاشی و مجسمه‌سازی راه خروج غیر مستقیمی برای لیبیدوی خود یافت، نمونه‌ای از والایش است. والایش در اغلب افراد با ابراز مستقیم اروس آمیخته می‌شود. نوعی تعادل بین دستاوردهای اجتماعی و لذات شخصی به بار می‌آورد. اغلب ما می‌توانیم بخشی از لیبیدوی خود را در جهت خدمت‌کردن به ارزش‌های فرهنگی عالی والایش بخشیم، درحالی که به طور هم‌زمان مقدار کافی از غریزه جنسی را برای دنبال کردن لذات شهوانی خود نگهداریم.

به طور خلاصه همه مکانیزم‌های دفاعی از خود در برابر اضطراب محافظت می‌کنند. چون هر کسی تا اندازه‌ای رفتار عادی دارد، پس این مکانیزم‌ها عمومیت دارند. هر مکانیزم دفاعی با سرکوبی آمیخته است و هر کدام می‌توانند به مرحله آسیب روانی کشیده شود. با این حال، معمولاً مکانیزم‌های دفاعی تا حدی برای حال فرد مفید و برای جامعه مفید هستند.

## آسیب شناسی روانی

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

### الف) زمانی که مکانیزم‌های دفاعی با شکست مواجه شوند.

زمانی که مکانیزم‌های دفاعی نتوانند از ایگو در مقابل اضطراب دفاع کنند، منجر به از هم پاشیده شدن تعادل ساختارهای روانی فرد می‌شود، واقعیت موجود با شکست مواجه می‌شود و ایگو آسیب می‌بیند تا جایی که نمی‌تواند به طور مناسب با تقاضاهای زندگی روزمره انطباق حاصل کند؛ در این حالت ممکن است خود را به شکل ترس‌های مفرط که "فوبیا" نامیده می‌شوند، نشان بدهد.

در حالت بسیار مفرط، زمانی که ایگو کنترل خود را بر روی تحریکات نهاد از دست داده و خاطراتش را سرکوب می‌کند، رفتارهای ابتدایی، اوهام و خیالات در فرد که نشانه‌های روان‌پریشی (پسیکوز) است، به وجود می‌آید. همان گونه که خود می‌تواند به وسیله تحریکات نهاد، مورد لطمه و آسیب قرار گیرد، همچنین

می‌تواند قربانی یک فراخود بسیار قاطع و سرسخت هم واقع شود. در نتیجه، خود گناه و تقصیر غیر منطقی و غیر معقولی را که بایستی در صدد تخفیف و از بین بردن آن باشد، تجربه می‌کند. ممکن است خود فرد به طور ناهشیار در پی اعمال تنبیهی به شکل تصادمات مکرر یا چیزی که به خودآزاری مشهور است، باشد. کسانی این گونه رفتار می‌کنند که اغلب احساس فقدان ارزش نسبت به خود پیدا کرده و حالت غمگینی دارند که علامت مشخصه این حالت، افسردگی است و ممکن است به خودکشی، یعنی، تنبیه نهایی و ابدی منتهی شود.

## **ب) زمانی که مکانیزم‌های دفاعی به طور پیوسته و مداوم به کار گرفته می‌شوند.**

در این مورد، یک یا بیشتر از یکی از مکانیزم‌های دفاعی در حالت بسیار افراطی به منظور تخفیف و کاهش اضطراب به کار گرفته می‌شود. در این حالت فرد ممکن است به اختلالات مختلفی منجر شود که بستگی به نوع مکانیزم دفاعی به کار گرفته شده دارد. به عنوان مثال، چنان که مکانیزم دفاعی فرافکن به کار گرفته شده باشد، فرد ممکن است

به نظر دیگران به صورت یک دشمن جلوه کند، در نتیجه از خود بیش از اندازه مراقبت و مواظبت می‌کند تا مبادا آنها او را مورد آزار و اذیت قرار دهند. این رفتار پارانوئیدی نوعی از اشکال اسکیزوفرنی است.

### مراحل روانی جنسی رشد شخصیت

فروید مراحل رشد شخصیت انسان را از تولد تا بزرگسالی به پنج مرحله تقسیم کرد. مرحله دهانی (**oral stage**)

اولین مرحله رشد روانی - جنسی، از تولد تا حدود دو سالگی ادامه دارد. منبع اصلی، لذت دهان است. کودک از مادر یاد می‌گیرد که دنیا را به صورت خوب یا بد، ارضاء کننده یا ناکام کننده، امن یا خطرناک درک کند. رفتار "جذب دهانی" (فرو دادن) و رفتار "پرخاشگر دهانی" (گاز گرفتن یا تف کردن).

شیوه جذب دهانی (**oral incorporative**) ابتدا روی می‌دهد و تحریک لذت بخش دهان توسط دیگران یا غذا را شامل می‌شود. بزرگسالانی که در مرحله جذب دهانی تثبیت شده‌اند، بیش از حد به فعالیت‌های دهانی مانند خوردن، نوشیدن، سیگار کشیدن، و بوسیدن

می‌پردازند. اگر آنها در کودکی بیش از حد ارضا شده باشند، شخصیت دهانی بزرگسال آنها برای خوشبینی و وابستگی غیرمعمول آمادگی خواهد داشت. آنها بیش از اندازه ساده‌لوح و سطحی هستند. به دیگران اعتماد می‌کنند و برچسب تیپ شخصیت منفعل به آنها زده می‌شود.

پرخاشگر دهانی یا آزارگر دهانی (oral aggressive or oral sadistic)، هنگام بیرون زدن دردناک و ناکام کننده دندان‌ها روی می‌دهد، در نتیجه مادر را علاوه بر عشق، با نفرت در نظر می‌گیرند. او مسئول هر چیزی در محیط کودک است، بنابراین باید مسبب درد نیز باشد. افرادی که در این سطح تثبیت می‌شوند، مستعد بدبینی، خصومت و پرخاشگری بیش از حد هستند، احتمالاً اهل جر و بحث، اظهارات نیش‌دار و گزنده و بی‌رحمانه با دیگران رفتار می‌کنند. آنها به دیگران حسودی می‌کنند و می‌کوشند برای تسلط یافتن، از آنها بهره‌کشی کنند و آنها را به بازی بگیرند.

مرحله دهانی هنگام از شیر گرفتن پایان می‌یابد. اگر تثبیت اتفاق افتاده باشد، مقداری لیبیدو باقی می‌ماند.



## مرحله مقعدی

فروید معتقد بود که تجربه آموزش استفاده از توالت در مرحله مقعدی، تاثیر بسزایی بر رشد شخصیت دارد. عمل دفع لذت شهوانی برای کودک تولید می‌کند، اما با شروع آموزش استفاده از توالت، کودک باید یاد بگیرد این لذت را به تعویق اندازد. وقتی والدین تلاش می‌کنند زمان و مکان عمل دفع را تنظیم کنند، برای اولین بار ارضای تکانه غریزی با مانع روبرو می‌شود. کودک یاد می‌گیرد سلامتی دارد که می‌تواند از آن علیه والدین استفاده کند. کودک بر چیزی کنترل دارد و می‌تواند تصمیم بگیرد از درخواست‌های والدین اطاعت کند یا نه.

اگر آموزش استفاده از توالت خوب پیش نرود، کودک ممکن است به یکی از این دو روش واکنش نشان دهد. روش اول، دفع کردن در زمان و مکانی است که والدین تایید نمی‌کنند. اگر کودک این روش را برای کاهش دادن ناکامی رضایت‌بخش بداند و بارها از آن استفاده کند، امکان دارد شخصیت "پرخاشگری مقعدی" (anal aggressive personality) را پرورش دهد. این مبنای شکل‌های متعدد رفتار خصومت‌آمیز و سادیستی در زندگی بزرگسال، از جمله

ستمگری، ویرانگری، و قشقرق است. چنین فردی احتمالاً نامنظم خواهد بود و دیگران را به صورت اشیایی در نظر می‌گیرد که باید تملک شوند.

روش دوم، نگهداشتن مدفوع است. این احساس لذت شهوانی به وجود می‌آورد (که از روده پر حاصل می‌شود) و می‌تواند روش موفقیت‌آمیز دیگری برای به‌بازی گرفتن والدین باشد. اگر کودک چند روز دفع مدفوع نکند، آنها نگران می‌شوند. کودک روش جدیدی برای جلب محبت و توجه والدین کشف می‌کند. این رفتار مبنای پرورش شخصیت نگهدارنده مقعدی (anal retentive personality) است. چنین فردی لجوج و خسیس است، چیزها را احتکار می‌کند و نگه می‌دارد، زیرا احساس امنیت به چیزی که ذخیره و تملک شده و به ترتیبی که اموال و جنبه‌های دیگر زندگی نگهداری می‌شوند، بستگی دارد. احتمالاً مقرراتی، به طور وسواسی تمیز، لجوج، دقیقه‌نودی و بیش از حد با وجدان و وظیفه‌شناس خواهد شد.

## مرحله آلتی

در حدود چهار پنج سالگی تمرکز از مقعد به

اندام‌های تناسلی جابجا می‌شود. کودکان در مرحله آلتی (phallic stage) به کاوش کردن و دستکاری اندام‌های تناسلی خود و همبازی هایشان علاقه زیادی نشان می‌دهند. لذت از طریق رفتارهایی چون استمنا و خیالپردازی از ناحیه تناسلی حاصل می‌شود. کودک درباره تولد و اینکه چرا پسرها آلت مردی دارند و دخترها ندارند، کنجکاو می‌شود. امکان دارد در این باره صحبت کند که میخواهد با والد جنس مخالف ازدواج کند. مرحله آلتی آخرین مرحله پیش تناسلی یا کودکی است. حل کردن تعارض‌های آلتی بسیار پیچیده است. پذیرفتن این تعارض‌ها برای خیلی از افراد دشوار است، زیرا تصور زنا با محارم را که در خیلی از فرهنگ‌ها حرام است، در بر دارد. واقعیت و اخلاقیات با نهاد شرور دست به گریبان می‌شوند.

عقدۀ ادیپ در پسرها (Oedipus complex)، تعارض اساسی مرحله آلتی بر میل ناهشیار کودک به والد جنس مخالف تمرکز دارد. میل ناهشیار به جایگزین یا نابود کردن والد همجنس است. مادر موضوع عشق پسر بچه می‌شود. او از طریق خیالپردازی و رفتار آشکار، تمایلات جنسی خود را به مادر نشان می‌دهد. پسر

پدر را مانعی بر سر راه خود می‌بیند. حسادت می‌ورزد و نسبت به پدر احساس خصومت می‌کند. همراه با میل پسر به گرفتن جای پدرش، این ترس وجود دارد که پدر تلافی کرده و به او آسیب خواهد رساند. می‌ترسد که پدر اندام مزاحم او (آلت مردی پسر) را که منبع لذت و تمایلات جنسی اوست قطع کند. بدین ترتیب اضطراب اختگی (castration anxiety) ایفای نقش می‌کند. پسر محبت مقبول تری را جایگزین میل جنسی به مادر کرده و با پدرش همانندسازی می‌کند.

**عقده ادیپ در دخترها (عقده الکترا - electra com-plex)** مانند پسر اولین موضوع عشق دختر، مادر است. اما در مرحله آلتی، پدر موضوع عشق تازه دختر می‌شود. دختر مادرش را بخاطر وضعیت ظاهراً پست‌تر خود سرزنش می‌کند و در نتیجه عشق او به مادر کمتر می‌شود. شاید او حتی از مادرش به خاطر آنچه تصور می‌کند بر وی روا داشته است بیزار شود. او به پدرش حسادت کرده و عشق خود را به او منتقل می‌کند زیرا او اندام جنسی بسیار باارزشی دارد. دختر رشک آلتی مردی (penis envy) را پرورش می‌دهد که قرینه اضطراب اختگی پسر است. دختر

معتقد است که آلت مردی خود را از دست داده، در حالی که پسر می‌ترسد آن را از دست بدهد. فروید معتقد بود این عقده ادیپ زنانه هرگز نمی‌تواند به طور کامل حل شود. وضعیت‌ی که باور داشت به شکل‌گیری نامناسب فراخود در زنان منجر می‌شود. عشق زن به مرد همیشه با رشک آلت مردی آمیخته است که می‌تواند با داشتن بچه پسر، تا اندازه‌ای آن را جبران کند. دختر در نهایت با مادر همانندسازی کرده و عشق خود به پدر را سرکوب می‌کند.

**شخصیت آلتی**، تعارض‌هایی که به طور نامناسب حل شده‌اند می‌توانند حالت مداوم اضطراب اختگی و رشک آلت مردی را ایجاد کنند. شخصیت آلتی گواه بر خود شیفتگی نیرومند است. آنها در برقرار کردن روابط دگر جنس‌گرای پخته مشکل دارند. آنها نیاز دارند که همواره از ویژگی‌های جذاب و بی‌همتای آنها تعریف و تمجید شود. مادام که آنها مورد چنین تائیدی قرار بگیرند، خوب عمل می‌کنند، اما چنانچه این تائید وجود نداشته باشد، احساس بی‌کفایتی و حقارت می‌کنند.

فروید شخصیت آلتی مردانه را به صورت جسور، گستاخ، مغرور و از خود مطمئن توصیف کرد. سعی می‌کنند

مردانگی خود را از طریق پیروزی‌های جنسی مکرر ابراز کنند. شخصیت آلتی زنانه که با رشک آلتی مردی برانگیخته می‌شود، در زنانگی خود اغراق کرده و از استعدادها و جذابیت خود برای مغلوب کردن مردان و چیره‌شدن بر آنها استفاده می‌کند.

نمایش پرتنش مرحله آلتی در همه ما سرکوب شده است. تاثیرات آن، ما را هنگام بزرگسالی در سطح ناهشیار برانگیخته می‌کند و ما این تعارض را چندان به یاد نمی‌آوریم.

### **دوره نهفتگی (latency period)**

سه ساختار اصلی شخصیت تقریباً در ۵ سالگی شکل گرفته‌اند و رابطه بین آنها محکم شده است. ۵ یا ۶ سال بعدی آرام است. **دوره نهفتگی** مرحله رشد روانی جنسی نیست. غریزه جنسی خفته است و موقتاً به فعالیت‌های تحصیلی، سرگرمی‌ها، ورزش‌ها و برقراری روابط با اعضای همجنس و الایش می‌یابد.

### **مرحله تناسلی (genital stage)**

آخرین مرحله رشد روانی جنسی است که با بلوغ آغاز می‌شود. بدن از لحاظ فیزیولوژیکی جا می‌افتد و اگر

در مراحل قبلی رشد، تثبیت مهمی روی نداده باشد، فرد می‌تواند زندگی عادی را اداره کند. شدت تعارض در این دوره کمتر از مراحل دیگر است. تعارض از طریق والایش به حداقل می‌رسد. تیپ شخصیت تناسلی می‌تواند در عشق و کار، رضایت خاطر کسب کند، که دومی راه خروج قابل قبولی برای والایش تکانه‌های نهاد است. نظریه شخصیت فروید به دوران بعد از کودکی و نوجوانی چندان توجهی ندارد.

## نظریه روابط شیئی

نظریه روابط شیئی پیامد نظریه غریزه فروید است اما حداقل از سه نظر با نظریه فروید تفاوت دارد:

الف) نظریه روابط شیئی بر سایق‌های زیستی کمتر تاکید دارد و برای الگوهای با ثبات روابط میان فردی اهمیت بیشتری قائل است.

ب) نظریه روابط شیئی به عنوان مخالفت با نظریه نسبتاً پدرمنشانه فروید که بر قدرت و کنترل پدر تاکید می‌کند، بر صمیمیت و محبت مادر تاکید می‌ورزد.

ج) نظریه پردازان روابط شیئی به طور کلی تماس و ارتباط انسان (نه لذت جنسی) را انگیزه اصلی رفتار

انسان می‌داند.

نظریه روابط شیء (Object relations theory)، بر مشاهدات دقیق کودکان خردسال استوار بود.

ملانی کلاین اصرار داشت که سائق‌های کودک (گرسنگی، میل جنسی و غیره) به سمت یک شیء (پستان، آلت مردی، وازن و الی آخر) هدایت شده‌اند. به عقیده کلاین، رابطه کودک با پستان، اساسی است و وظیفه نمونه نخستین را برای روابط بعدی با اشیای کامل مانند مادر و پدر بر عهده دارد. گرایش اولیه کودکان به برقراری رابطه با اشیای جزئی، به تجربیات آنها کیفیت غیر واقع بینانه یا خیالی می‌دهد که بر تمام روابط میان فردی بعدی تاثیر می‌گذارد. بنابراین، عقاید کلاین گرایش دارد به اینکه، تمرکز نظریه روان‌کاوی را از مراحل رشد مبتنی بر اندام، به نقش خیال‌پردازی اولیه در تشکیل روابط میان فردی، تغییر جهت دهد.

علاوه بر کلاین نظریه پردازان دیگر نظیر مارگارت ماهر نیز به تجربیات اولیه کودک با مادر اندیشیده‌اند. ماهر معتقد بود که درک هویت کودکان بر مبنای رابطه سه‌مرحله‌ای با مادرشان استوار است.



اول اینکه کودکان نیازهای اساسی دارند که مادرشان به آنها رسیدگی می‌کند، دوم اینکه آنها یک رابطه همزیستی امن با مادر برقرار می‌کنند و سوم اینکه آنها از قلمرو حفاظتی مادر خود خارج می‌شوند و فردیت جداگانه خودشان را تشکیل می‌دهند.

جان بالبی<sup>۱</sup> (روانکاو انگلیسی) در مورد دلبستگی کودکان به مادرشان و پیامدهای منفی جدا بودن از مادر تحقیق کرد. ماری اینسورث<sup>۲</sup> و همکاران او روشی را برای ارزیابی نوع سبک دلبستگی که کودک نسبت به مراقبت‌کننده خود پرورش می‌دهد، ابداع کردند. اگر فروید پدر نظریه روابط شیء است، پس ملانی کلاین مادر آن است. فروید معتقد بود غرایز یا سایق‌ها، نیروی محرک، منبع، هدف و شیء دارند، به طوری که دو مورد آخر اهمیت روان‌شناختی بیشتری دارند. با اینکه ممکن است به نظر برسد که سایق‌های مختلف هدف‌های مجزایی دارند اما هدف اصلی آنها

۱ John Bowlby روانشناس، روانپزشک و روانکاو انگلیسی بود که به دلیل

علاقه به رشد کودک و کارهای پیشگام در تئوری دلبستگی مشهور بود.

۲ Mary Dinsmore Ainsworth، روانشناس رشد کانادایی-آمریکایی که

به دلیل فعالیت در توسعه نظریه دلبستگی مشهور بود.

یکی است: کاهش دادن تنش، یعنی کسب لذت. در واژگان فرویدی، شیء سابق هر کسی، قسمتی از کسی یا چیزی است که هدف از طریق آن ارضا می‌شود. کلاین و سایر نظریه‌پردازان روابط شیء با این فرض بنیادی فروید شروع نموده و بعد در این باره گمانه‌زنی کردند که چگونه روابط اولیه واقعی یا خیالی کودک با مادر یا پستان، الگویی برای تمام روابط میان فردی بعدی می‌شود. بنابراین روابط بزرگسالی، همیشه آنگونه به نظر می‌رسند، نیستند. بخش مهمی از هر رابطه ای، بازنمایی‌های روانی اشیای مهم اولیه، مانند پستان مادر یا آلت تناسلی پدر است که درون فکنی شده یا در ساختار روانی کودک جذب شده‌اند و بعداً به همسر فرد فرافکنی می‌شوند. این تصاویر درونی، بازنمایی‌های دقیقی از فرد دیگر نیستند، بلکه پس‌مانده‌های تجربیات پیشین هر فرد هستند.

نظریه روابط شیء اولین شیء برای هر فرد، تصویر درونی شده مادر اوست. نظریه پردازان روابط شیء بیشتر بر عشق و نفرت، خود مختاری و وابستگی، در رشد و تحول "خود" متمرکزند.

## نظریه ملانی کلاین

از نظر کلاین، کودکان زندگی را با لوح سفید آغاز نمی‌کنند بلکه آن را با آمادگی فطری برای کاهش دادن اضطرابی آغاز می‌کنند که در نتیجه تعارض بین نیروهای غریزه مرگ و غریزه زندگی به آن دچار می‌شوند.

### خیال‌ها

یکی از فرض‌های اساسی کلاین این است که کودک حتی هنگام تولد از زندگی خیالی فعالی برخوردار است. این خیال‌ها بازنمایی‌های روانی غرایز ناهشیار نهاد هستند، آنها را نباید با خیال بافی‌های هشیار کودکان بزرگتر و بزرگسالان قاطی کرد.

زمانی که کودک بزرگ می‌شود خیال‌های ناهشیار مرتبط با پستان، به تاثیر خود بر زندگی روانی ادامه می‌دهند، اما خیال‌های تازه‌تری هم نمایان می‌شوند. این خیال‌های ناهشیار جدیدتر، توسط واقعیت و آمادگی‌های فطری شکل می‌گیرند.

## اشیاء

کلاین با فروید موافق بود که انسان‌ها سایق فطری یا غریزه از جمله غریزه مرگ دارند. بدیهی است که سایق‌ها باید اشیایی داشته باشند. بنابراین پستان خوب شیء سایق گرسنگی و اندام‌های جنسی، شیء سایق جنسی است و الی آخر.

کلاین معتقد بود کودکان از اوایل طفولیت به صورت خیالی و واقعی، با این اشیای بیرونی ارتباط برقرار می‌کنند. اولین روابط شیء با پستان مادر است اما خیلی زود علاقه به صورت ودست‌ها که به نیازهای او رسیدگی می‌کنند و آنها را ارضا می‌نمایند، گسترش می‌یابد.

کودکان در حالت خیال فعال این اشیای بیرونی، از جمله آلت تناسلی پدر، دست‌ها و صورت مادر و سایر اندام‌های بدن را درون فکنی کرده یا جذب ساختار روانی‌شان می‌کنند. اشیای درون فکنی شده، چیزی بیش از افکار درونی درباره اشیای بیرونی است، آنها خیالهای درونی ساختن شیء به صورت عینی و مادی هستند.

برای مثال کودکانی که مادرشان را درون فکنی کرده‌اند، معتقدند او همواره درون بدن آنهاست. نظر کلاین درباره

اشیای درونی حاکی است که این اشیا از خودشان نیرو دارند و این شبیه مفهوم فراخود فروید است که فرض می‌کند وجدان پدر یا مادر به درون کودک منتقل می‌شود.

## مواضع

کلاین معتقد بود کودکان همواره درگیر تعارض اساسی بین غریزه زندگی و غریزه مرگ هستند، یعنی بین خوب و بد، عشق و نفرت، آفرینندگی و ویران سازی. زمانی که خود (ایگو) به سمت یکپارچگی و به دور از پراکندگی پیش می‌رود کودکان به طور طبیعی ارضا کردن احساس‌ها را به ناکام کردن آنها ترجیح می‌دهند.

کودکان در تلاش خود برای حل کردن این دوگانگی خوب و بد، تجربیات‌شان را در مواضع یا روش‌هایی برای برخورد کردن با اشیای درونی و بیرونی، سازمان می‌دهند. کلاین اصطلاح مواضع را به جای مرحله رشد انتخاب کرد تا نشان دهد مواضع پس و پیش می‌شوند؛ آنها دوره‌های زمانی یا مراحل رشد نیستند که شخص آنها را بگذراند.

با اینکه کلاین از برچسب‌های روان پزشکی یا بیمارگون

استفاده کرد، اما این مواضع را برای نشان دادن رشد اجتماعی بهنجار در نظر گرفت. دو موضع اصلی موضع پارانوئید، "اسکیزوید" و "موضع افسرده" است.

## موضع پارانوئید-اسکیزوئید

کودکان در اولین ماه‌های زندگی با پستان خوب و بد در تماس قرار می‌گیرند. این تجربیات متناوب خشنودی و ناکامی، وجود خود (ایگوی) آسیب‌پذیر کودک را تهدید می‌کند.

کودک میل دارد این پستان را با بلعیدن و در درون نگه داشتن آن کنترل کند. در عین حال، امیال ویرانگرانه فطری کودک، خیال‌های صدمه زدن به پستان را با گاز گرفتن، دریدن یا معدوم کردن آن می‌آفریند. خود (ایگو) به منظور تحمل کردن این احساس‌های متضاد نسبت به یک شیء در آن واحد خودش را تقسیم می‌کند و قسمت‌های غرایز زندگی و مرگ آن را حفظ می‌کند در حالی که قسمت‌هایی از هر دو غریزه را به سمت پستان منحرف می‌سازد.

اکنون کودک به جای ترسیدن از غریزه مرگ خودش، از پستان آزاردهنده می‌ترسد. اما کودک با پستان ایده‌آل

هم رابطه دارد که محبت، آسایش و ارضاء تامین می‌کند. کودک دوست دارد پستان ایده‌آل را به عنوان محافظی علیه نابودشدن توسط آزاردهنده‌ها، در درون خودش نگهدارد.

کودک برای کنترل کردن پستان خوب و دفع کردن آزاردهنده‌هایش، موضعی را اختیار می‌کند که کلاین آن را موضع پارانوید-اسکیزوید نامید. کودک این موضع را به عنوان روشی برای سازمان دادن تجربیاتی که احساس‌های پارانوید آزار دیدن و تقسیم شدن اشیای درونی و بیرونی به خوب و بد را شامل می‌شوند، اختیار می‌کند.

به عقیده کلاین، کودکان موضع پارانوید-اسکیزوید را سال‌های اول زندگی پرورش می‌دهند و این زمانی است که برداشت خود (ایگو) از دنیای بیرونی به جای اینکه عینی و واقعی باشد ذهنی و خیالی است. بنابراین احساسات آزار دیدن، پارانوید محسوب می‌شوند، یعنی آنها بر اساس هرگونه خطر واقعی یا فوری از جانب دنیای بیرونی استوار نیستند.

کودک باید پستان خوب و بد را مجزا نگه دارد زیرا قاطی کردن آنها، خطر نابود شدن پستان خوب و از دست دادن پناهگاه امن آن را به دنبال خواهد داشت. در دنیای اسکیزوید، طفل، احساس‌های خشم و ویرانگری به

سمت پستان بد هدایت می‌شوند، در حالی که عشق و آسایش با پستان خوب ارتباط دارند.

البته کودکان برای مشخص کردن پستان خوب و بد از زبان استفاده نمی‌کنند، بلکه آنها برای نسبت‌دادن ارزش مثبت به تغذیه و غریزه زندگی و اختصاص دادن ارزش منفی به گرسنگی و غریزه مرگ، از آمادگی زیستی برخوردارند. این تقسیم‌کردن پیش‌کلاینی دنیا به خوب و بد، نمونه نخستین رشد بعدی احساسات دودلی یا دوسوگرا نسبت به یک فرد واحد است.

البته احساس‌های دودلی به جلسات درمانی محدود نمی‌شوند. اغلب افراد نسبت به کسانی که دوست‌شان دارند احساس‌های مثبت و منفی دارند. با این حال تردید هشیار، ماهیت موضع پارانوید-اسکیزوید را نمی‌رساند.

زمانی که بزرگسالان موضع پارانوید-اسکیزوید اختیار می‌کنند، این کار را به صورت ابتدایی و ناهشیار انجام می‌دهند. آنها به جای اینکه بگویند می‌دانم که او برای من خطرناک است، احتمالاً می‌گویند: او خطرناک است. سایر افراد احساس‌های پارانوید ناهشیار خود را به دیگران فرافکنی می‌کنند و به این وسیله از تباه‌شدن خودشان به وسیله پستان بدخواه اجتناب می‌ورزند. افراد دیگر



احساسات مثبت ناهشیار را به دیگری فرافکنی می کنند و آن فرد را عالی و خودشان را پوچ یا بی ارزش می انگارند.

## موضع افسرده

تقریباً در ماه پنجم یا ششم، کودک اشیای بیرونی را به صورت کامل در نظر می گیرد و درمی یابد که خوب و بد می توانند در یک فرد واحد وجود داشته باشند.

در عین حال، کودک تصویر واقع بینانه تری را از مادر پرورش می دهد و متوجه می شود که او آدم مستقلى است که می تواند هم خوب و هم بد باشد. در ضمن خود (ایگو) تا اندازه ای رشد کرده است که بتواند برخی از احساسات ویرانگرانه خودش را به جای فرافکنی کردن آنها به بیرون، تحمل کند.

کودک در عین حال تشخیص می دهد که ممکن است مادر دور شود و برای همیشه از دست برود. کودک که از امکان از دست دادن مادر می ترسد دوست دارد از او محافظت کند و او را از خطر نیروهای ویرانگرانه خودش، آن تکانه های آدم خوارانه ای که قبلاً به او فرافکنی می شد، مصون نگهدارد.

اما خود کودک به قدر کافی رشد کرده است که تشخیص دهد فاقد توانایی لازم برای محافظت کردن از مادر است، بنابراین از امیال ویرانگرانه قبلی خودش نسبت به مادر، احساس گناه می‌کند. احساس‌های نگرانی در مورد از دست دادن شیء عزیز همراه با احساس گناه درباره میل به نابود کردن شیء آنچه را که کلاین موضع افسرده نامید تشکیل می‌دهد.

کودکان در موضع افسرده تشخیص می‌دهند که شیء عزیز و شیء نفرت‌انگیز اکنون یکی هستند. آنها خود را به خاطر امیال ویرانگرانه قبلی نسبت به مادرشان ملامت می‌کنند و دوست دارند این حملات را جبران کنند. چون کودکان مادرشان را به صورت کامل و در معرض خطر می‌بینند، می‌توانند برای او احساس دلسوزی کنند، حالتی که در روابط میان فردی آینده آنها مفید واقع می‌شود.

موضع افسرده زمانی حل می‌شود که کودکان خیال کنند آنها خطای قبلی خود را جبران کرده‌اند و زمانی که تشخیص دهند مادرشان برای همیشه دور نخواهد شد و بعد از هر جدایی برخواهد گشت.

زمانی که موضع افسرده حل می‌شود کودکان شکاف

میان مادر خوب و بد را نزدیک می‌کنند و آنها نه تنها می‌توانند محبت مادرشان را احساس کنند، بلکه محبت خودشان را به او نشان می‌دهند. با این حال حل ناقص موضع افسرده می‌تواند به بی‌اعتمادی، سوگواری بیمارگون برای ازدست دادن فردی عزیز و چند اختلال روان‌پریشی دیگر منجر شود.

## منابع :

- نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، نویسنده: عبدالله شفیع آبادی و غلامرضا ناصری، مرکز نشر دانشگاهی تهران.
- نظریه‌های شخصیت، نویسنده: دوان شولتز و سیدنی ال‌ن شولتز، ترجمه: یحیی سید محمدی‌ف، نشر ویرایش.
- نظریه‌های رشد، نویسنده: ویلیام کرین، ترجمه: دکتر غلامرضا خوئی‌نژاد و دکتر علیرضا رجایی، انتشارات رشد.