

رهایی از خود کاذب

To be released from false self

محمد قاضی مقدم

دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهریار

Emad.muhammad@outlook.com

چکیده

شاید اولین باری که بشر توانایی تفکر را در خودش یافت، خودشناسی تبدیل به مهم‌ترین دغدغه ذهنی وی شد. تا جایی که می‌توان ریشه این کنجکاوی در باب خودشناسی را در فلسفه، عرفان، ادیان و علم روان‌شناسی یافت؛ به خصوص روان‌شناسی که هدفش بررسی فرایندهای روانی در چارچوب علمی می‌باشد و منظور از فرایند روانی، زیرمجموعه وسیعی شامل مواردی مانند احساس، ادراک و شخصیت است که منجر به خودشناسی می‌شود. در این مسیر بسیاری بودند که دست بر تحلیل موشکافانه شخصیت انسان زدند؛ افرادی همچون فروید، ملانی کلاین که بعدها مختلف شخصیت را در دوران کودکی ریشه‌یابی کردند و بر این دوران تأکید بسیاری داشتند. در این میان، دونالد وینیکات، پزشک متخصص اطفال و روان‌کاو انگلیسی، نظریه‌ای را مطرح کرد که بر دوران روان‌شناسی معاصر تاثیر به‌سزایی گذاشت.

کلمات کلیدی: خودشناسی، فروید، کلاین، وینیکات

مقدمه

در آخر فرا من زمینه‌ای برای ظهور وجدان و اصول اخلاقی ما است که در مرحله اول توسط تعامل با والدین شکل می‌گیرد و گاهی در مخالفت با نهاد ظاهر می‌شود؛ چراکه بیشتر در راستای تحقق کمال اخلاقی می‌کوشد. فروید معتقد بود فرا من در ۳ تا ۶ سالگی تحت تاثیر آرمان‌های والدین شکل می‌گیرد و این اولین جرعه برای ریشه‌یابی شخصیت انسان در دوران کودکی بود. بعد از فروید روان‌کاوان مطرحی همچون ملانی کلاین و وینیکات، تحت تاثیر نظریات فروید، به دوران کودکی نگاه ویژه‌ای داشتند و نظریه‌های خود را کمی متفاوت‌تر از فروید ارائه دادند.

مفهوم و ساختار شخصیتی که دونالد وینیکات تحت عنوان خود کاذب معرفی کرد، مفهوم جدیدی نبود؛ بلکه این مفهوم تحت عناوین مختلف در سیستم‌های فلسفی بررسی شده بود ولی نیازمند یک ساختار بالینی و فرمول‌بندی شده در روان‌شناسی بود تا به صورت علمی بررسی شود. فروید در سال ۱۹۲۰ این فرمول‌بندی را ابداع کرد و شخصیت انسان را به سه ساختار «نهاد»، «من» و «فرا من» تقسیم کرد. وی معتقد بود نهاد، مخزن امیال نهفته و گزینه‌های بدوی انسان است. من یا ایگو، جایگاه منطق و عقل و زمینه بخش هشیار شخصیت ما و در واقع رابط بین نهاد و محیط بیرونی ما می‌باشد.



خود کاذب و خود حقیقی

ابتدا مفهوم «مادر رضایت بخش» را عنوان کرد. **مادر رضایت بخش** به تمام احساسات نوزادش در همه ابعاد پاسخ می‌دهد و این کار را مکرراً انجام می‌دهد؛ اما مادری که به اندازه کافی رضایت بخش نباشد نمی‌تواند نیازها و احساسات کودک را شناسایی کند و در این امر مکرراً شکست می‌خورد. برای جبران این شکست، مادر احساسات و افکار خودش را در شخصیت در حال شکل‌گیری کودک نهادینه می‌کند و به کودک پیام مطیع بودن را منتقل می‌نماید [1].

در واقع در دیدگاه وینیکات خودواقعی به صورت یک واقعیت بیرونی در شخصیت شکل نمی‌گیرد مگر در نتیجه موفقیت مکرر مادر در پاسخ دادن به رفتار خودانگیخته و حسی کودک. اجازه دهید دو مثال ساده در این رابطه بیاورم: کودکی خوی کنجکاوی دارد و مدام در جستجوی محیط پیرامونش می‌باشد. مادر که واهمه شکستن وسایل را دارد دائماً کودک را از کنجکاوی باز می‌دارد و نیاز کنجکاوی او را خاموش می‌کند. در این مرحله مادر نیاز کنجکاوی فرزندش را تشخیص نداده و احساس ترس خودش را در فرزندش جایگزین کرده است. این جایگزینی ممکن است خودکاذبی را تشکیل دهد که در بزرگسالی منجر به نبود حس خلاقیت و کنجکاوی در فرد شود. مثال بعدی برگرفته از یک نمونه واقعی است که توسط اینجانب در کارگاه آموزشی مشاهده شده است:

بعد از فروید، ملانی کلاین که تحت تاثیر مکتب روان‌کاوی فروید بود، به تحقیق در زمینه روان‌شناسی رشد مشغول شد و بعد از مدتی بر خلاف فروید که بر ۴ تا ۶ سال اول زندگی تاکید داشت، کلاین ۴ تا ۶ ماه اول زندگی را مهم‌تر دانست و نظریه‌ای تحت عنوان *نظریه روابط شیء* مطرح کرد. کلاین در این نظریه بیان کرد که اولین رابطه کودک با محیط پیرامون، رابطه او با پستان مادر است که بسیار بنیادین بوده و سرآغاز روابط بعدی با اشیای کامل‌تر همچون پدر و مادر می‌باشد. اما تفاوت‌های این نظریه با نظریات فروید حائز اهمیت است:

۱. نظریه روابط شیء بر خلاف نظریه فروید، تاثیر محرک‌های جنسی را در دوران کودکی کمتر می‌شمارد و بیشتر با الگوهای رفتاری میان فردی تاکید می‌ورزد.

۲. مهم‌ترین تفاوت این نظریه، برخلاف نظریه پدرسالارانه فروید، تأکید بر نقش مادر در محیط است.

در واقع وینیکات با بهره‌گیری از نظریه کلاین، به خصوص تاثیرگذاری نقش مادر بر شخصیت فرد، نظریه خودکاذب و خود حقیقی را پرورش داد و با تکیه بر تجارب بالینی در قامت یک پزشک متخصص اطفال و با استفاده از دیدگاه روان‌کاوانه‌اش این مفهوم را تحلیل و بررسی کرد. وینیکات

فردی در دوران کودکی با مادری بسیار سخت‌گیر و تنبیه‌گر مواجه بوده است. او که به خاطر می‌آورد علاقه وافر به نقاشی با آبرنگ و گل بازی داشته است می‌گوید وقتی اولین بار برایش آبرنگ می‌خرند و شروع به نقاشی می‌کند بعد از پاشیدن رنگ بر کف خانه، به شدت توسط مادر تنبیه می‌شود و آبرنگ برای همیشه از او گرفته می‌شود. این مادر احساسات خودش را جایگزین کرده و به مرور خودکاذبی در فرزندش شکل گرفته که از وی یک شخصیت مطیع ساخته بود. این فرد اگرچه در زندگی شخصی و در زمینه تحصیلی بسیار موفق بود اما از احساس افسردگی شکایت داشت و در جلسات درمان متوجه شده بود که خود حقیقی هنرمندی درونش دارد که به آن بی‌توجه بوده و به خواست والدینش در رشته دندانپزشکی ادامه تحصیل داده و حالا به دلیل تضاد شدید بین خود حقیقی و خود کاذبش از زندگی احساس رضایت ندارد.

نتیجه‌گیری

در واقع همه ما یک خود کاذب درونمان پرورش داده‌ایم؛ چراکه حتی اگر مادری رضایت بخش داشته‌ایم، در محیط اجتماعی بیرون از خانه همچون مدرسه، جامعه، محیط شغلی و ... یک خودکاذب ساخته‌ایم تا خودمان را با ساختارهای بیرونی اجتماع تطابق بدهیم. حتی خود وینیکات هم با ساختار خودکاذب مخالف نبود و معتقد بود به تشکیل یک خود کاذب سالم جهت به هنجار بودن و پذیرفته شدن در جامعه، نیاز داریم؛ اما نکته‌ای که وینیکات به آن اشاره می‌کند لزوم گذراندن یک خودحقیقی موفق و شکوفا شده در محیط امن خانه است تا در مراحل بعدی توازن بین خود کاذب و خودحقیقی برقرار باشد. شاید بسیاری از افراد به دلایل مختلف از تجربه خود حقیقی برخوردار نبوده‌اند. چاره چیست؟ دیدگاه بالینی، مراجعه به روان‌شناس و مشاور متخصص

را پیشنهاد می‌کند؛ چراکه معتقد است در اتاق درمان یک روان‌شناس متخصص، فرد عامل مطیع بودن خودکاذب فراموش می‌شود و درمانجو به کمک روان‌شناس می‌تواند خود حقیقی نهفته در وجودش را پیدا کند و با آن روبرو شود [2]. اما اگر شکافی عمیق بین خودحقیقی و خودکاذب وجود ندارد، بنابراین جای نگرانی نیست. با دیدگاه رفتاردرمانی می‌توان با اعمالی بسیار ساده توازن لازم را بین این دو بعد از شخصیت برقرار کرد [2].

شاید یک خودحقیقی جستجوگر درون خود پنهان کرده‌اید. ممکن است درون شما یک نقاش خفته و هنوز شکوفا نشده باشد. کافی است تا در یک کلاس نقاشی ثبت نام کنید و به عنوان یک تفریح این رشته را ادامه دهید.

شاید درون شما به جای یک کارمند، یک کارآفرین پنهان شده است؛ بدون اینکه نیازی به استعفا از موقعیت شغلی خود داشته باشید کافی است در زمان‌های غیرکاری، پایه‌های کسب و کار مستقل خودتان را برنامه‌ریزی کنید و به تدریج آن را گسترش دهید.

اما توجه کنید که حتماً لازم نیست به موفقیت چشمگیری در مسیر تحقق آرزوهای خود حقیقی برسید؛ بلکه این تنها یک ابزار برای مدیریت روان و روحیه شما است تا با استفاده بجا از هر دو بخش شخصیت خود و شکوفا کردن پتانسیل‌های درونی خود از زندگی بهره و لذت بیشتری ببرید.

منابع

[1] winnicot D.W. (1965) . The maturational processes and the facilitating environment , 146-147

[2] Ahn, W., Kalish, C., Gelman, S. A., Medin, D. L., Luhmann, C., Atran, S., Coley, J. D., & Shafto, P. (2001). Why essences are essential in the psychology of concepts. *Cognition* , 59– 69.