



رؤیا دیدن یک تجربه انسانی جهانی است. از نظر پدیده‌شناسی، رؤیا تجربه‌ای از زندگی است که بعد از گذشت زمان آن متوجه می‌شویم که در هنگام خواب در ذهن اتفاق افتاده است، اما در لحظه‌ای که در حال تجربه آن هستیم همان حسی را برایمان دارد که در مورد تجارب بیداری داریم یعنی به نظر می‌رسد که در دنیای واقعی اتفاق می‌افتد و فقط بعد از این که زمان آن سپری می‌شود متوجه می‌شویم که در عالم خواب آن را تجربه کرده‌ایم. پدیده‌شناسی رؤیاها شامل اتفاقاتی می‌شود که در زمان بیداری آنها را تجربه نمی‌کنیم: تغییر ناگهانی زمان و مکان، تغییر سن، حضور افرادی که می‌دانیم از دنیا رفته‌اند یا اشخاص و حیوانات فوق‌العاده‌ای که هرگز وجود خارجی نداشته‌اند. احتمالاً شدیدترین تغییری که در خواب تجربه می‌شود تغییر هویت من از شخصیتی به شخصیتی دیگر، یا به موجودی بدون شخصیت است، من حاضر در رؤیا به نظر می‌رسد اتفاقات را از جایگاهی

بالتر در حالتی شناور مشاهده می‌کند و به همه چیز آگاه است. در طول چند دهه گذشته، کارهای بسیار زیادی بر روی وضعیت‌های فیزیولوژیک عصبی مرتبط با خواب انجام شده است، تا به امروز این تحقیقات باعث شده دانشمندان بتوانند به دقت مشخص کنند که کی شخص در وضعیت رَم است؛ وضعیت بالارونده مرحله ۱ خواب با حرکات سریع چشم. اگر شخص در این مرحله بیدار شود، این احتمال وجود دارد (اما قطعی نیست) که بتواند گزارش دهد که درست قبل از بیدار شدن چه خوابی می‌دیده است، البته، گزارش‌هایی از زمان قسمت‌های دیگر خواب هم وجود دارد. هر چند تحقیقات جالبی در گذشته انجام شده که ظاهراً جهت حرکت چشم را با محتوای خوابی که شخص می‌بیند مرتبط می‌داند، اما هنوز به اندازه کافی شواهدی برای تأیید این موضوع وجود ندارد که آن را عمومیت داد و پذیرفت.

از آنجا که وضعیت رَم بیشتر زمان خواب کودکان نابالغ را اشغال می‌کند و با بالا رفتن سن به تدریج کم می‌شود، به نظر می‌رسد این وضعیت بیشتر توسط عوامل زیستی تعیین می‌شود تا بر اساس نیازهای روانی شخص. در بیشتر گونه‌های حیوانات هم وضعیت رَم وجود دارد، جایی که عوامل روان‌شناسی نقش تعیین‌کننده‌ای ندارند. ممکن است ابتدا نشان‌دهنده پردازش اطلاعات بینایی باشد یا هدف آن هشدار دادن دوره‌ای به سیستم عصبی مرکزی در طول شب باشد.

اساس بیولوژیک خواب دیدن هر چه که باشد، به نظر می‌رسد کارش در انسان کمک به فرآیندهایی است که برای عملکرد روانی سالم شخص مورد نیاز است. به اعتقاد فروید نقش

رؤیا محافظت از خواب در مقابل فوران هیجانات و انگیزه‌های سرکوب شده است که این نظریه با تحقیقات جدید روی موضوع خواب هماهنگ نیست. در مقابل، یونگ اعتقاد داشت که رؤیا دیدگاه‌های محدود من بیدار را جبران می‌کند، دیدگاهی که با فرضیه پردازش اطلاعات در خواب هم‌خوانی دارد، اما از دسته‌بندی صرف اطلاعات بسیار فراتر رفته است.

خواب به‌عنوان عامل جبرانی

در روان‌شناسی یونگی خواب یک فرآیند روانی طبیعی تنظیم‌کننده است که به عملکردهای مکانیزم جبران‌کننده بدن شباهت دارد. آگاهی هوشیار که من خود را با آن هدایت می‌کند ناگزیر تنها یک دیدگاه محدود است، زیرا همیشه بخش بزرگی از حوزه من بیرون است. ضمیر ناخودآگاه حاوی مطالب فراموش شده، به علاوه مطالبی است مانند کهن‌الگوهایی که اصولاً نمی‌توانند خودآگاه باشند، هر چند تغییرات در خودآگاه می‌تواند نشانه‌ای از وجود آنها باشد. حتی در حوزه خودآگاه بعضی از بخش‌های محتوا در مرکز توجه هستند، در حالی که سایر بخش‌ها، هر چند برای حفظ آگاهی متمرکز ضروری هستند، اما در مرکز توجه نیستند.

سه حالت برای نقش جبرانی رؤیا وجود دارد که همگی برای درک کاربرد بالینی رؤیا مهم هستند. اولاً رؤیا می‌تواند انحرافات موقت ساختار من که شخص را به سمت درک جامع‌تری از دیدگاه‌ها و اقدامات هدایت می‌کند را جبران کند. مثلاً اگر شخصی از دوستش عصبانی باشد اما از عصبانیتش سریع کاسته

شود، ممکن است خواب ببیند که از دوستش شدیداً عصبانی است. وقتی که خوابش را به یاد می‌آورد به یاد حجم عصبانیتی می‌افتد که احتمالاً به دلایل عصبی، سرکوب شده بود، هم چنین ممکن است برای شخص رؤیابین مهم باشد که متوجه شود چه عقده‌هایی در آن موقعیت شکل گرفته است (فعال شده است). دومین حالت نقش جبران‌کننده خواب که عمیق‌تر از حالت اول است، این است که رؤیا به‌عنوان نماینده روان ممکن است با یک ساختار من‌فعال مواجه شود که نیاز دارد با فرآیند فردیت سازگاری بیشتری پیدا کند. این اتفاق معمولاً زمانی می‌افتد که شخص از مسیر شخصی صحیح و درست خودش خارج می‌شود. هدف فردیت هرگز فقط سازگاری با شرایط موجود نیست؛ این سازگاری هر قدر هم که کافی به نظر برسد، کار بعدی همیشه منتظر است (مواجه شدن نهایی با مرگ به‌عنوان یک اتفاق فردی). نمونه‌ای از این نوع دوم جبران، خواب شخصی است که به خوبی در موقعیت‌های اجتماعی، در خانواده و محیط کار با جامعه سازگار و هماهنگ است. او خواب می‌بیند که یک صدای تأثیرگذار می‌گوید: «تو زندگی واقعی خود را زیست نمی‌کنی!» نیروی این جمله که شخص را بیدار کرد و چیزی را در او آغاز کرد، تا سال‌ها ماندگار بود و باعث شد او به سمت افق‌هایی حرکت کند که در زمان دیدن آن رؤیا واضح نبود. این دو نوع جبران - رؤیا به‌عنوان «پیغامی» برای من و به‌عنوان جلوه‌ای از روان - ایده کلاسیک یونگی نقش جبرانی رؤیا را تشکیل می‌دهد که اساساً با دیدگاه سنتی فروید درباره رؤیا فرق دارد که معتقد بود رؤیاها نقش محقق کردن آرزوها یا محافظ خواب را بازی می‌کنند.

اما هر روز برایم واضح تر می شود که یک فرآیند سوم برای نقش جبران کنندگی رؤیا وجود دارد که اسرارآمیزتر و ظریفتر است. هسته کهن‌الگویی من اساس ماندگار هویت من است، اما می توان آن را با شخصیت‌ها یا هویت‌های مختلف من شناخت. می توان رؤیا را تلاشی برای تغییر مستقیم ساختار عقده‌ها دانست که من کهن‌الگویی برای هویت خود در سطوح جدی تر به آن متکی است. به عنوان مثال، به نظر می رسد که بسیاری از خواب‌ها با روش‌های مختلف من حاضر در خواب را به چالش می کشد که این کار می تواند من بیداری را تغییر دهد، زیرا هویت من موجود در خواب اغلب بخشی از هویت من زمان بیداری است. من حاضر در خواب اتفاقات را به عنوان تعاملی با موقعیت‌های «بیرونی» در قالب ساختار خواب تجربه می کند؛ اما اتفاقات بیرونی خواب ممکن است مستقیماً انعکاس دهنده عقده‌هایی باشد که در عملکرد روزمره و ساختار من زمان بیداری دخیل هستند. من زمان بیداری می تواند تغییر رابطه با این موقعیت‌های رؤیا را به عنوان تغییری در دیدگاه یا وضعیت احساسی خودش تجربه کند. ماری لوییز فون فرانتز یک نمونه واضح از این نوع جبران را از یکی از خواب‌های خودش مثال می زند. بعد از یک روز که نزدیک بودن مرگ را احساس کرده بود خواب دید که یک مرد جوان رمانتیک - شخصیت آنیموس - مرده است.

در تحلیل یونگی معمولاً خواب‌ها به عنوان مرجعی برای تعاملات فرایند تحلیلی استفاده می شود. شخص تحلیل شونده و تحلیل گر یاران متحدی هستند که سعی می کنند «پیغام» رؤیا را در ارتباط با من شخص تحلیل شونده درک کنند. گاهی

رؤیاهای نشان می‌دهند که باید به فرآیند انتقال - انتقال متقابل توجه شود، شکل‌گیری خاص تعامل در شرایط تحلیل روان. از آنجا که هیچ موقعیت برتری وجود ندارد که کسی بتواند «واقعیت» روان شخص دیگری را بشناسد، شخص تحلیل‌شونده و تحلیل‌گر وارد یک ماجراجویی و کنکاش می‌شوند که بر پایه اعتماد اولیه بین آنها بنا شده است. اگر رؤیا روی آن ارتباط تمرکز کند، ارتباط باید تحلیل و بررسی شود.

در جریان تفسیر رؤیاهای مهم است که هرگز احساس نکنیم رؤیا ارزش یا معنای خود را از دست داده است. در بهترین حالت شخص می‌تواند یک معنای مفید با مفهوم زمان حال و مسائل جاری برای رؤیا پیدا کند، اما حتی این معنا هم ممکن است در سایه رؤیاهای بعدی تغییر کند، چون در تفسیر رؤیا یک گفتگوی متقابل و ادامه‌دار بین من و ناخودآگاه وجود دارد، مکالمه‌ای که می‌تواند بی‌نهایت گسترده شود و تمرکز موضوع و سطح ارجاع آن تغییر کند.

حتی وقتی که رؤیاهای تفسیر نشوند، به نظر می‌رسد که روی خودآگاه بیدار شخص تأثیر عمیقی می‌گذارند. از روی مشاهده تأثیر رؤیای تفسیر نشده می‌توان به این نتیجه رسید که رؤیاهای حتی اگر آنها را به یاد نیاوریم، بخشی حیاتی از زندگی روان ما هستند. از دیدگاه یونگی، خواب‌ها دائماً در حال جبران یا تکمیل (یعنی شکل خفیف‌تر جبران) برداشت من بیداری از واقعیت هستند. تفسیر رؤیا اجازه می‌دهد بخشی از توجه خودآگاه به سمت مسیر حرکت فرآیند فردیت معطوف شود، البته به طور ناخودآگاه. وقتی که این اتفاق با موفقیت بیفتد، همراهی اراده خودآگاه با حرکات ناخودآگاه فرآیند فردیت را نسبت به

زمانی که خواب‌ها بدون بررسی باقی بمانند تسریع می‌کند. مزیت دیگر تفسیر رؤیا این است که من در حافظه هوشیار ته‌مانده‌ای از رؤیا را نگه می‌دارد و به شخص اجازه می‌دهد موتیف‌های مشابهی را در زندگی روزمره شناسایی کند و دیدگاه و اقدام مناسب را به تناسب آن برگزیند و در نتیجه نیاز کمتری به جبران حوزه آن مشکل خاص خواهد بود.

کاربردهای غیر تفسیری رؤیا

شخصیت‌سازی‌ها در رؤیاها، از جمله تصاویر صحنه‌ها و اشیاء بی‌جان، ساختار روانی عقده‌ها را در ناخودآگاه شخصی منعکس می‌کند که همه آنها بر هسته‌های کهن‌الگویی در روان عینی سوار است و همه آنها می‌توانند تحت تأثیر نیروهای متمرکز و فردگرایی خویشتن یا کهن‌الگوی مرکزی قرار بگیرند. آن عقده‌های خاص که در رؤیا به شکل اشیاء و تصاویر در می‌آیند (از جمله شکل‌گیری من رؤیا) فعالیت خودکار خویشتن را در رابطه با من (هم در خواب و هم در بیداری) منعکس می‌کنند. بنابراین می‌توان، هر چند به طور مبهم، مشاهده کرد که خویشتن با عقده‌هایی که من و سایر محتوای روان را تشکیل می‌دهند چه می‌کند. می‌توان از چنین مشاهداتی استفاده‌های دیگری هم به جز تفسیر کرد که این مورد رایج‌ترین کاربرد رؤیا در درمان‌های غیریونگی است.

عوامل و تصاویر موجود در رؤیا ممکن است به گذشته یا حال بازگردد و ممکن است نشان‌دهنده اشخاصی خاص باشد، مرده یا زنده یا حتی شخصیت‌هایی که در زندگی بیداری آنها را

نمی‌شناسیم. اشخاصی که آنها را در دنیای بیداری نمی‌شناسیم به احتمال زیاد بخش‌هایی از روان شخص رؤیابین است که به آنها شخصیت داده شده است. با توجه دقیق به این جزئیات می‌توان دریافت که در زمان خواب کدام بخش‌های روان و کدام بخش‌های تجارب گذشته من در ذهن شکل می‌گیرد. توجه خاص و درمان این حوزه‌ها، حتی بدون تفسیر رسمی رؤیا، می‌تواند فرآیند درمان را به همان سمتی هدایت کند که جریان طبیعی فردیت به آن سمت حرکت می‌کند. وقتی که عقده‌ها تائید و دیده می‌شوند، مثل تکنیک گشتالت، انرژی روانی بیشتری روی آنها متمرکز می‌شود و نتیجه آن می‌تواند آگاهی بیشتر باشد. اما مانند تفسیر یونگی از رؤیا استفاده نمی‌کند، چون در چنین روش‌هایی تمرکز روی عقده‌ای است که شکل می‌گیرد و نه روی استفاده‌ای که در ساختار کلی رؤیا از آن عقده می‌شود.

وقتی که روان‌شناس بالینی مهارت لازم را برای تفسیر رؤیا به دست آورده باشد، رؤیا می‌تواند به‌عنوان یک عامل در فرآیند ارزیابی‌های تشخیصی و پیش‌بینی‌کننده به کار گرفته شود، هم چنین می‌تواند نشان دهد که چه زمانی دارو تجویز شده یا لازم است داروها را تغییر دهند، بستری شدن را هم به‌عنوان یک گزینه در نظر بگیرند و تناوب جلسات روان‌درمانی را تغییر دهند. مثلاً یک جوان مبتلا به شیذوفرنی شدید اغلب خواب می‌دید که ماشینش دنده عقب می‌رفت و از کنترل خارج می‌شد و بعد از آن نشانه‌های روانی او تشدید شده و به دارودرمانی نیاز پیدا کرد. در مواردی هم عکس این حالت درست بود - خواب موفقیت‌ها و دستاوردهای بزرگی را می‌دید

(مانند شکست دادن گاو انسان‌نمای اسطوره‌ای) در زمانی که در ابتدای دوره پیشرفت بود. او یک بار خواب دید که یک شعبده‌باز سیرک تمام قسمت‌های یک بمب اتم را دارد به جز قسمتی که در اختیار من خواب بود. وقتی که شعبده‌باز از او تقاضای آن قطعه را کرد، او دروغ گفت. در آن زمان این خواب نشان‌دهنده «انفجار» بازداشته شده در فرآیند روانی او و معادل تلاش‌های جبرانی خودآگاهش بود. (بعد از چندین سال و کار کردن با چندین درمان‌گر آن مرد جوان خودکشی کرد؛ من از آخرین خواب‌هایش خبر ندارم.)

خواب‌ها می‌توانند به موارد دیگری نیز اشاره کنند، به سایر موضوعاتی که در زمان تحلیل آن خواب بر سر آنها بحث می‌شود، یا به جلسات گروه درمانی‌ای که در آنها از آن خواب صحبت شده و یا موقعیت خاص زندگی آن شخص در زمان دیدن آن خواب. ارجاع دقیق تصاویر خواب به موقعیت من بیدار در دوره‌ای که خواب دیده شدیدترین اشتباه ممکن را در استفاده بالینی از رؤیا به حداقل می‌رساند: این که تراپیست افکار خود را در مورد بیمار روی خواب او فرافکنی کند، به جای این که از رؤیا به‌عنوان پیغامی اصلاحی از سمت ناخودآگاه بیمار استفاده کند.

تفسیر رؤیا و تکنیک‌های تصویرسازی

روان‌درمان‌گری مدرن به جز تفسیر رؤیا از بسیاری از تکنیک‌های تصویرسازی دیگر نیز استفاده می‌کند. تکنیک‌های تصویرسازی روش‌هایی برای ابراز هستند که طراحی شده‌اند تا از قوه تخیل

انسان بهره بگیرند که اغلب به‌عنوان فعالیت بیشتر نیمکره راست مغز شناخته می‌شوند تا فرضیه‌ها و هویت‌های نامناسب را که بسترساز غم روانی است تصحیح کنند. من از این تکنیک‌های تصویرسازی به‌عنوان ابزار یاد می‌کنم تا آنها را از نقش بازی کردن متمایز کنم که شکل دادن ناخودآگاه (و اغلب ناخوشایند) تجارب بر اساس درگیری‌های شناخته نشده و ناخودآگاه است. هم تفسیر رؤیا و هم تکنیک‌های تخیل به نظر می‌رسد که روی الگوی عقده‌ها تأثیر می‌گذارند، درست مانند تجارب احساسی در زندگی روزمره و در روان‌درمانی. کار کردن با رؤیاها احتمالاً مستقیم‌ترین و طبیعی‌ترین رویکرد به تغییر عقده‌هاست و دومین رویکرد مستقیم تکنیک تخیل فعال یونگ است که در آن محتوای ناخودآگاه تشویق به «بالا آمدن» می‌شود، در حالی که من نقش خود را در بیداری ایفا کرده و فشار جفت‌های متضاد را که در روان شکل گرفته است تعدیل می‌کند. سایر تکنیک‌های تخیل شامل این موارد هستند: تصویرسازی هیپنوتیزم تحلیلی، نقاشی و قالب سازی از تصاویر ناخودآگاه، بازی با ماسه برای ساختن صحنه‌هایی با شخصیت‌های کوچک در سینی ماسه، نمایش درمانی، تخیل هدایت شده و تمرینات مدیتیشن که در آن اجازه داده می‌شود تصاویر به طور آزاد جریان پیدا کنند. آنچه در نتیجه این روش‌ها به دست می‌آید آن قدر به محتوای خواب نزدیک است که درک کاربردهای بالینی خواب باید اصلی اساسی برای استفاده از تکنیک‌های تخیل در روان‌درمانی باشد.

در بیشتر کاربردهای بالینی رؤیا، هدف این است که به رؤیابین کمک شود تا به وضوح اشکال مختلف ساختار شخصیت خود را که معمولاً ناهشیار است و در رفتارهای شخص بروز می‌کند، ببیند که این موضوع اغلب به نارضایتی روانی منجر می‌شود و باعث می‌شود شخص به فکر کمک گرفتن از فرد متخصص بیفتد. این کار درمان‌گر بسیار شبیه به فعالیت خودجوش و طبیعی رؤیاست، زیرا رؤیاها سعی می‌کنند شخص را از وضعیت اختلال روانی‌اش بیرون کشیده و به سمت فرآیند فردیت هدایت کنند. خواب نمی‌بینیم که آن را تحلیل و درک کنیم، بلکه درک خواب به ما نشان می‌دهد که ناخودآگاه در کجا سعی دارد تصویر من را تغییر داده و به سمت مسیر سلامتی و فردیت سوق دهد. اما سلامتی و فردیت همیشه در یک راستا نیستند؛ آنچه برای یک تصویر من غالب در یک مرحله خاص از زندگی «سالم» است، ممکن است برای تصویر من تازه متولدشده در مرحله بعد زندگی کاملاً ناسالم باشد. از نظر روان‌شناسی، درست مثل سایر جنبه‌های زندگی، خوب دشمن بهتر است. فردیت مفهومی بزرگ‌تر و پیچیده‌تر از «سلامتی» است. فردیت فرآیندی پویا است؛ شامل تغییراتی دائم است که سرانجام باعث می‌شود فانی بودن زندگی را بپذیریم و درک کنیم که از مرگ گریزی نیست. تغییرات حالات احساسی را می‌توان به‌عنوان تغییرات ساختار عقده‌هایی در نظر گرفت که در زیر تصویر من قرار دارند. تا حدی من می‌تواند چنین تغییراتی را به وجود آورد، درست مانند وقتی که شخص در شرایط ابهام، اولویت‌های مهم شخصی‌اش

را به خود یادآوری می‌کند. یادآوری هدف وزن کم کردن وقتی که لیستی از دسرهای خوشمزه پیش روی شما قرار دارد نیز به همان اندازه مهم است. اما در مواجهه با موضوعات مهم‌تر، که نیازمند سطوح عمیق‌تری از تغییر هویت است، تغییرات لازم در حوزه انتخاب آگاهانه من نیست. در آن سطح من باید فقط آنچه را که می‌تواند انجام دهد و سپس منتظر اقدام عملکردی فراتر باشد، توانایی روان برای ساخت نمادها می‌تواند درگیری عوامل متضاد را از طریق خلق یک راه‌حل نمادین تغییر دهد که این راه‌حل هر دو نیروی متضاد را در چهارچوبی وسیع‌تر از معنا به هم مرتبط می‌کند.

کار بالینی با خواب شامل کمک به من است تا آنچه را که قادر است انجام دهد. در حالی که تحولات لازم زیربنایی را می‌توان گاهی در تصاویر رؤیاهای دید، اما نمی‌توان آنها را چه با اراده بیمار و چه با اراده تحلیل‌گر نظم داد. در مقابل درخواست مصرانه (و قابل درک) بیمار که می‌خواهد به او گفته شود که باید چه کند، پاسخ این است که کاری را انجام دهد که می‌تواند، تا حد امکان دقیقاً همان شکلی را دنبال کند که درگیری‌ها خود را نشان می‌دهند، هر تأثیری که می‌تواند روی وضعیت بگذارد - سپس منتظر بماند، تماشا کرده و اعتماد کند. پیروزی و حمایت از این فرآیند عامل مهمی در تحول روان است. شرایط تحلیل (و شخص تحلیل‌گر) ممکن است تنها سکویی باشد که بیمار دارد، مکان امنی که در وضعیت حرکت دشوار از تصویر من قدیمی به یک تصویر کامل‌تر وجود دارد - در این جا زندگی جاری می‌شود.

نکته بسیار مهمی که باید به یاد داشته باشیم این است که

تصویر من خودش می‌تواند تغییر کند، بسته به این که من برای هویت غالب خود از کدام عقده (یا مجموعه‌ای از عقده‌ها) استفاده می‌کند. این موضوع را تقریباً به راحتی می‌توان در فرافکنی‌های سایه مشاهده کرد، جایی که من «ظاهراً با دلیل موجه» شخصی را دوست ندارد (معمولاً هم جنس من) که (به اعتقاد همه به جز خود شخصی که فرافکنی می‌کند) ویژگی‌های موجود در تصویر من او را در خود دارد. اگر این فرافکنی سایه بخشی جدایی‌ناپذیر از ساختار شخصیت فرد باشد، من حاضر در خواب مشغول آن فعالیت سایه یا صاحب آن دیدگاه است. اگر سایه فرافکنی نشود و در عوض توسط من بروز پیدا کند، در زمان ترکیب یا جدا شدن سایه از تصویر من غالب نوع عجیبی از خواب دیده می‌شود. مثلاً الکی‌هایی که ترک کرده‌اند، تا مدت کوتاهی بعد از ترک الکل در زندگی روزمره‌شان گاهی خواب نوشیدن الکل را می‌بینند. در مورد سیگاری‌هایی که تنباکو را ترک می‌کنند چنین خواب‌هایی دیده می‌شود. این خواب‌ها که ساختار ساده‌ای دارند، نشان می‌دهند که الگوی هویت من که فعالیت سایه در آن قرار داشت هم‌چنان موجود است، هر چند که من دیگر خود را بخشی از خود نمی‌داند. (اگر چنین خواب‌هایی را فقط نشانه برآورده شدن خواسته شخص بدانیم این خطر وجود دارد که من، به جای این که تشویق به فاصله گرفتن از الگوهای رفتاری و دیدگاه‌های قبلی خود شود، در آنها گرفتار بماند.)

خواب‌های پیچیده‌تر هم این اصل را نشان می‌دهند. مرد میان‌سالی که زمانی می‌خواست وزیر شود، اما در یک شغل غیر مرتبط بسیار موفق شده بود، زندگی جنسی فعال و افراطی

داشت، از نوع ضد فوبیایی. در حالی که از همسرش جدا شده بود (اما هنوز با او رابطه جنسی داشت) با دوست دختر متاهلش هم قرارهای ثابت هفتگی داشت و در سایر اوقات به روسپی - خانه محله خود می‌رفت و با زنان مختلفی رابطه جنسی برقرار می‌کرد. در طول این فعالیت‌های جنسی آشفته، در خواب می‌دید که به کلیسا رفته و در مراسم مذهبی شرکت می‌کند! سایه‌اش در خود چیزی داشت که قبلاً برایش یک ارزش مثبت بود - علاقه و تعهد مذهبی - که حالا از آن فاصله گرفته بود، احتمالاً به خاطر شکاف بنیادی بین رابطه جنسی و مذهبی بودن. این مثال هم چنین تأکید می‌کند که سایه به خودی خود مثبت یا منفی نیست. سایه فقط تصویری از منِ دیگر است که محتوایی را که در شخصیت خود آگاه بروز پیدا نکرده پوشش می‌دهد. ممکن است از دیدگاه من غالب منفی به نظر برسد، به خاطر جدایی از من و سرکوب‌شدگی نسبی توسط آن، اما محتوای واقعی آن می‌تواند بسته به وضعیت تصویر من حاضر مثبت یا منفی باشد. یک ساختار پیچیده که به هویت من متصل است اغلب دوقطبی یا حتی پیچیده‌تر می‌باشد. یک عقده دوقطبی نسبتاً ساده دو الگوی هویتی (یا عقده) دارد که به شکلی خاص مرتب شده است. یک قطب آن معمولاً به من به عنوان الگوی هویت نسبت داده می‌شود، در حالی که قطب مقابل یا به درون سایه رانده می‌شود (و گهگاهی بروز پیدا می‌کند) و یا روی شخصی در محیط اطراف، معمولاً یکی از اعضای خانواده، فراقکن می‌شود که تعیین‌کننده یک الگوی غیر شخصی رابطه بین من و کسی هست که الگوی مخالف روی او فراقکن شده است. این حالت لزوماً یک ساختار رابطه غیر شخصی است

که هم در فرآیند فردیت شخصی که ناخودآگاه فرافکنی کرده اختلال ایجاد می‌کند و هم مانع رسیدن به یک رابطه شخصی باثبات با فردی می‌شود که روی او فرافکنی انجام شده است. مثال دیگری از ساختار دو قطبی الگوی غالب/ مغلوب است، یعنی یکی از دو قطب رابطه غالب و مسلط و دیگری مغلوب در نظر گرفته می‌شود. در روابط غیر شخصی که بر اساس چنین الگویی استوارند، بیشتر تعاملات بین دو نفر در رابطه از این الگو پیروی می‌کند: یکی غالب و دیگری مغلوب. اما اغلب نشانه‌هایی از معکوس شدن این الگو وجود دارد. مثلاً یک تاجر پر استرس که سال‌ها از تمام اطرافیان خود مراقبت کرده بود بازنشسته شد و متوجه شد ترسی غیر منطقی از یک بیماری ناگهانی دارد که در آن ناتوان و وابسته شود. بحث و بررسی نشان داد که برای او ترس از مرگ عامل اصلی این نگرانی نبود. آنچه او از آن وحشت داشت معکوس شدن الگوی هویتی (غالب و مغلوب) بود که او از سنین پایین با کار اجباری و مراقبت کردن از دیگران از این حالت اجتناب کرده بود. شرایط مشابه و رایج دیگر در وضعیت خلبان یا مهماندار هواپیما اتفاق می‌افتد که از سفر کردن در جایگاه مسافر می‌ترسند. در مورد مهماندار هواپیما مسئله «در اختیار داشتن کنترل» هواپیما در حین کار نیست، اما معنای نمادین کنترل را به وضوح می‌توان دید. مثال رایج‌تر در مورد راننده‌ای است که خودش نمی‌تواند کنار یک راننده دیگر بنشیند، هر چند در حین رانندگی کاملاً راحت باشد. من حداقل یک نمونه عکس این حالت را هم می‌شناسم: بانویی بسیار غالب، کنترل‌گر و مغرور تا حدی که نمی‌تواند خود را راضی به رانندگی کند و حتی

برای کارهای کوچک هم باید یک نفر او را به مقصد برساند. می‌توان عقده‌ها را در ناخودآگاه شخصی به شکل یک «تور» نامنظم تصور کرده و به این ترتیب تا حدی حرکت من را در الگوهای هویتی مختلف مشاهده کرد، بعضی از گروه‌های عقده خوشه‌هایی را تشکیل می‌دهند که دارای الگو هستند، هر چند هر گروه با تمام عقده‌های دیگر داخل آن شبکه در ارتباط است. اگر هسته کهن الگویی من که بر اساس خویشتن تشکیل شده به شکل اشعه‌ای از نور در نظر گرفته شود، آن عقده‌های خاصی که توسط آن «نور» روشن می‌شود هویت کنونی من هستند. بخشی که روشن می‌شود همیشه قسمتی از شبکه را در تاریکی باقی می‌گذارد. این قسمت تاریک مانده به ساختارهای مختلف غیر من تقسیم می‌شود - سایه، آنیما و غیره. اگر «نور» من جابجا شود، نه تنها محتویات من را تغییر می‌دهد، بلکه الگوی ارتباطات این محتوا را نیز عوض می‌کند. در خودآگاه معمولی، شخص آگاه نیست که «نور» من قابل جابجایی است و تصور می‌کند که منطقه‌ای که روشن شده من است. این استعاره تصویری از شبکه و نور نیازمند توضیحات و جزئیات بیشتر است، چون این شبکه ساختار ثابتی ندارد. در واقع، وقتی که من منطقه‌ای را روشن می‌کند، قادر خواهد بود در شبکه عقده‌ها در آن منطقه تغییری ایجاد کند. از آنجا که عقده‌ها با هم ارتباط درونی دارند، هر تغییری در ساختار یکی از آن‌ها کم و بیش روی ساختار تمام عقده‌های دیگر نیز اثر می‌گذارد. من نه تنها به طور منفعل این «شبکه» را تجربه می‌کند بلکه به طور فعالانه در خلق (یا حل کردن) ساختار «روشن شده» عقده‌ها نقش دارد.

زمانی که شخص متوجه می‌شود که من تنها نیرویی نیست که می‌تواند روی ساختار عقده‌ها تأثیر بگذارد شرایط پیچیده‌تر و اسرارآمیزتر می‌شود. عقده‌ها می‌توانند توسط فعالیت خویشتن هم تغییر کنند، هم مستقیماً (مانند حالت شکل گرفتن فضای یک خواب خاص) و هم به طور غیرمستقیم زمانی که خویشتن، من را هدایت می‌کند تا با یک سری از تضادهای خاص یا مراحل رشد که سعی کرده از آنها اجتناب کند مواجه شود. بنابراین هم من و هم خویشتن روی ساختار عقده‌هایی که من برای هویت خود به آنها وابسته است تأثیر می‌گذارند. هم چنین باید به یاد داشته باشیم که من روی کهن‌الگو خویشتن بنا نهاده شده و به نوعی نماینده یا مأمور خویشتن در دنیای خودآگاه است. درک فرآیند تغییرپذیری ساختار هویت در کاربرد بالینی خواب مفید است. نیازی نیست که سؤالات نظری و عمیق‌تر درباره خواب‌ها جواب داده شوند تا بتوان کار تفسیر خواب را به خوبی انجام داد. این موضوعات بزرگ‌تر اساساً شامل این موارد هستند: (۱) سؤالات معرفت‌شناختی درباره ماهیت شناخت و دانش، (۲) سؤالات مذهبی درباره ماهیت شخص صاحب شناخت در ارتباط با رمز و راز وجود و (۳) حوزه متوسط ساختارهای کاربردی (موضوعات و تصاویر کهن‌الگویی) که در اسطوره‌ها، داستان‌های پریان و ادبیات عامیانه انعکاس پیدا می‌کند. این مواردی که نام برده شد زمینه‌ای غنی برای نمادشناسی کهن‌الگویی محض فراهم می‌کند، اما باید برای تفسیر موقعیت‌های بالینی خاص با احتیاط مورد استفاده قرار گیرند، چون پیچیدگی هر شخص خاص از پیچیدگی هر اسطوره بیشتر است.