



۷	گفتار نویسنده
۱۱	دبیاچه
۱۵	فصل یک: اختلال شخصیت موقت
۳۱	فصل دو: ظهور مسیر میانی
۷۷	فصل سه: تغییر درون
۱۴۹	فصل چهار: مطالعات موردی در ادبیات
۱۷۷	فصل پنج: فردیت: اسطوره یونگ برای زمان ما
۱۹۱	فصل شش: تک و تنها در آب‌های آزاد



## ■ گفتار نویسنده برای خوانندگان کتاب

[ منتشر شده توسط بنیاد فرهنگ زندگی ]

یک قرن پیش، کارل گوستاو یونگ، روانپزشک سویسی، به جستجوی سخت‌ترین وظیفه انسان پرداخت وظیفه پاسخگویی به فراخوان گام نهادن به ورای آن‌چه تصور می‌کنیم هستیم و تامل بر الگوهایی که ناخودآگاه و بدون اختیار ما بر روان‌مان حاکمند. چگونه می‌توانیم درکی از خودمان داشته باشیم بدون آن که بتوانیم خارج از خود بایستیم و به طور همزمان هم شاهد باشیم و هم ایفاکننده نقش؟ در ۱۹۱۳، یونگ از خود پرسید: «من کدام اسطوره را زندگی می‌کنم؟» او می‌دانست که اسطوره‌ای که زندگی می‌کرد هیچ تفاوتی با اسطوره اجدادش نداشته و همچنین می‌دانست که تحسین‌ها و فریفتن‌های فرهنگ عامه نه تنها گیج‌کننده هستند بلکه تضعیف‌کننده اصالت روح نیز می‌باشند. بنابراین، او هبوطی شجاعانه به اعماق ناخودآگاه خویش را آغاز نمود در حالی که به پرسش

از چهره‌هایی که در خیالش پدیدار می‌شدند می‌پرداخت؛ فرآیندی که او «تخیل فعال» بر آن نهاد. فرآیندی که در آن به جای آن که صرفاً تصاویری از پیش روی روان او بگذرند، او به آن‌ها حیات می‌داد و به گفتگو با آن‌ها می‌پرداخت.

روان به طور نامحسوس از طریق ما و همچنین از طریق گذشته ما حرکت می‌کند. تنها زمانی که آن فرمی ملموس به خود می‌گیرد می‌تواند به طور خودآگاه از سوی ما نمایان شود. در حین مکالمه با آن چهره‌های درونی، یونگ ملاقات خود را به نگارش درآورد و به سمت نقاشی کردن آن تجسم‌ها نیز گام نهاد. چند دهه بعد، برای رنگ آمیزی و طراحی جلد کتابی که با نام «کتاب سرخ» منتشر شد، یونگ مکانیسم‌های بسیاری را تشخیص داد که از طریق آن‌ها روان بی‌نظمی‌ها و آشفتگی‌های یک تجربه را سر و سامان داده، و نظم، هدف، و معنایی برای هستی به ارمغان می‌آورد. از طریق خوداکتشافی، کوشش‌های حیرت‌آور در ارتباط با بیماران، و شناسایی دقیق فرهنگ‌های غربی و شرقی، یونگ ابزارهایی برای درک و شناخت بهتر خودمان و تفسیر روند تاثیر فرهنگ‌ها بر روان بشر ارائه نمود.

چنانچه با خودمان صادق باشیم، اعتراف خواهیم کرد که تنها کسی که در این نمایشنامه طولانی در حال اجرا که ما آن را زندگی‌مان می‌نامیم ایفای نقش می‌کند خودمان هستیم. بنابراین، باید همچنین اذعان کنیم که مسئولیت قابل ملاحظه‌ای برای این که چگونه این امر در انتخاب‌های روزمره، روابط، و سرگذشت‌مان نقش دارد بر دوش داریم. یونگ باور

داشت که ما نه تنها موجوداتی در این زمان و مکان هستیم، بلکه میراث‌دار ساختار روانی اجدادمان نیز می‌باشیم. برای درک فرآیندهای حاکم بر روان، ما نیازمند نگاهی عمیق به درون آن‌ها و نظاره کردنشان هستیم.

با وجود این که قصه‌های زندگی ما کاملاً متفاوتند، همه ما با موانع مشترکی روبرو می‌شویم. به عبارت دیگر، انطباق‌هایی که بر پایه ترس بوده و در گذشته به زنده ماندن و رشد ما کمک نموده‌اند، اکنون بر سر راه رشد و پیشرفت بیشتر ما قرار گرفته‌اند. از آنجایی که این انطباق‌ها از نخستین مراحل رشد ما نشأت گرفته‌اند، به سوی کاهش توانمندی‌ها و قدرت ما، تحلیل بردن قابلیت‌های بزرگسالی ما، و محبوس کردن ما در میان الگوهای تولید شده در طول تاریخ زندگی ما متمایل هستند. در حالی که ما صبحگاه از خواب برمی‌خیزیم و مصمم هستیم که الگوهای خودتخریب‌گریمان را تکرار نکنیم، در پایان روز معمولاً چنین کرده‌ایم. همانطور که مولانا نگاشته: «کار شما جستجوی عشق نیست ولی صرفاً جستجو کردن موانع درونی‌تان است که شما در برابر عشق آن را ساخته‌اید» بنابراین، ما شاهد ارتباط کار یونگ با این موضوع هستیم که در حالی که هنوز مشغول غور در محرک‌های زمان حال هستیم ممکن است بهتر بر روی زندگی خود تامل نموده و بیشتر به صورت خودآگاه و با آینده‌ای پربارتر زندگی کنیم.

فردیت، اصطلاح یونگ، مفهوم و نگرش اصلی وی می‌باشد. فردیت یافتگی به معنای فردگرایی (تک روی) و خودشیفتگی

نیست بلکه فراخوانی است برای آن که تا جایی که می‌توانیم در طول زندگی‌مان بر روی این کره خاکی کامل شویم. فراتر از خودشیفتگی که تنها می‌تواند یک نگاه افراطی به خود باشد، باید از خود بپرسیم: «چه چیزی می‌خواهد از طریق من در این دنیا تجلی یابد؟» این سوال فراخوانی است برای انجام وظیفه، و تنها سوالی است که تا ابد با ماست و به ما زنده می‌زند که آیا زندگی‌مان را صرف چیزی می‌کنیم که شکوه و ژرفای روحمان را تقلیل می‌دهد، یا صرف انجام وظیفه‌ای می‌کنیم که برای آن به این جهان آمده‌ایم.

■  
من از اقدامات یاسر رضایی و همکارانش در ایران به خاطر ترجمه این کتاب‌ها به فارسی و انتشار آن‌ها با قیمت مناسب بسیار سپاسگزارم. من چندین دهه از زندگی شخصی، حرفه‌ای و دانشگاهی خود را صرف تلاش برای آگاه ساختن جهان به بینش و نگرش یونگ نمودم به این امید که چنین دانشی به منور کردن زندگی‌هایمان کمک کرده و به نتایج متفکرانه‌تری منجر شود. انتشار این کتاب‌ها هم دعوتی است به محاوره بین فرهنگی و هم دعوتی است برای غنی‌سازی سفر درونی که در انتظار همه ماست. همانطور که مولانا این چنین فرا می‌خواند: «تو چطور؟ و تو کی قرار است سفر طول و دراز به درون خودت را آغاز کنی»

**دکتر جمیز هالیس**

آمریکا، هوستون تگزاس

چرا بسیاری از افراد در دوران میان‌سالی دچار ناراحتی و اختلال می‌شوند؟ چرا این اتفاق در طی این سال‌ها رخ می‌دهد و چرا نوعی بحران تلقی می‌شود؟ معنی این قبیل تجربیات چیست؟ بحران میان‌سالی که نام «مسیر میانی»<sup>۱</sup> را برای آن برگزیده‌ام، فرصتی است برای این که زندگی خود را بازبینی کنیم و سوالی کمی ترسناک و نجات‌دهنده از خود پرسیم که «من جدا از گذشته و نقش‌هایی که ایفا کرده‌ام، که هستم؟» وقتی در می‌یابیم آنچه تاکنون به‌عنوان «من» می‌شناخته‌ایم، دروغی بیش نبوده و دوران بزرگ‌سالی ما موقتی بوده و محرک آن، انتظارات غیر واقع‌بینانه ما بوده است، امکان ورود به دوران دوم بزرگ‌سالی و نمایش شخصیت واقعی خود را پیدا می‌کنیم. «مسیر میانی» فرصتی است برای بازتعریف و جهت‌دهی مجدد به شخصیت ما - که اتفاقی مهم بین دوران نوجوانی طولانی‌مدت و دوران ناگزیر کهن‌سالی و در نهایت مرگ به شمار می‌آید. افرادی که از این مسیر عبور می‌کنند، آگاهانه به زندگی خود معنای بیشتری می‌بخشند و افرادی که از طی این مسیر خودداری می‌کنند، صرف‌نظر از میزان موفقیت در زندگی، همچنان زندانی دوران کودکی خود خواهند بود. من در طی فعالیت در یک دهه گذشته‌ام در حوزه

## ■ دیباچه

1: The Middle Passage

روان‌کاوی، بیشتر روی افرادی کار کرده‌ام که در مسیر میانی قرار داشته‌اند و تکرار دوباره و دوباره این الگو را شاهد بوده‌ام. مسیر میانی فرصتی است فوق‌العاده و در عین حال دردناک برای بازبینی درک ما از خود. بر این اساس، در این کتاب به بحث در خصوص موضوعات و پرسش‌های زیر می‌پردازیم.

چگونه به درک اولیه از خود می‌رسیم؟ چه تغییراتی ورود به مسیر میانی را از پیش، نمایان می‌کنند؟ چگونه درک خود از خود را بازتعریف می‌کنیم؟ چه ارتباطی میان مفهوم فردیت از منظر یونگ و تعهد ما نسبت به دیگران وجود دارد؟ چه رویکردها و تغییرات رفتاری از فردیت ما حمایت می‌کنند و ما را از طریق مسیر میانی از بدبختی به سوی زندگی معنا دار سوق می‌دهند؟ روان‌شناسان پیرو روان‌شناسی عمقی می‌دانند که ظرفیت رشد هر فردی به توانایی او برای درونی‌سازی و قبول مسئولیت‌های شخصی‌اش بستگی دارد. اگر همیشه فکر کنیم دیگران مسبب مشکل زندگی ما بوده‌اند و باید «حل شود» هیچ تغییری را تجربه نخواهیم کرد. انجام اصلاحات بدون برخورداری از شجاعت غیر ممکن است. یونگ در نامه‌ای در سال ۱۹۴۵ در رابطه با «رشد فردی» چنین نوشته است: «این فرآیند از سه قسمت تشکیل می‌شود که عبارتند از: بینش، پایداری و عمل. روان‌شناسی فقط در بخش اول این فرآیند کاربرد دارد، اما نقش اصلی بخش دوم و سوم بر عهده قدرت معنوی است.»<sup>۱</sup>

بسیاری از ما طوری زندگی می‌کنیم که گویا زندگیمان یک رمان است. به علاوه، با فرض این که نویسنده رمان در صفحه آخر زندگی به ما خواهد گفت که موضوع آن چه بوده است، بی‌اراده

۱: نامه‌های کارل یونگ، جلد اول، صفحه ۳۷۵

از صفحه‌ای به صفحه دیگر می‌رویم. به گفته «همینگوی»، اگر قهرمان داستان نمیرد، نویسنده داستان را تمام نکرده است. بنابراین، همه ما در صفحه آخر رمان زندگی با آگاهی یا بدون آن خواهیم مرد. «مسیر میانی» ما را به سوی آگاهی، پذیرش مسئولیت مابقی صفحات این رمان و خطر بزرگی زندگی‌ای که به سوی آن فراخوانده می‌شویم دعوت می‌کند. صرف‌نظر از آن مرحله‌ای از زندگی که خواننده زمان (یعنی خودمان) در آن قرار دارد، این دعوت مانند همان دعوتی است که تئیسون در «اولیس» از آن سخن می‌گوید:

«روز طولانی رو به غروب می‌رود. ماه به آرامی به جایگاه خود در آسمان می‌رسد و ناله‌های عمیقی از اطراف شنیده می‌شود. دوستان من بیایید که هنوز برای جستجوی جهانی نوین دیر نیست.»<sup>۱</sup>





# فصل اول

اختلال شخصیت موقت

دقیقاً بعد از جنگ جهانی دوم، هنگامی که کلاس پنجم بودم، معلممان چند منشور شیشه‌ای مخصوص پریسکوپ‌های<sup>۱</sup> زیردریایی خریداری کرد. ما قبل و بعد از هر کلاس با شیطنت و دويدن در راهروها با اين پریسکوپ‌ها سرگرم می‌شدیم. زیر سؤال بردن واقعیت و پیدا کردن راه با نگاه از پشت این شیشه‌های زاویه‌دار برایمان جالب بود. از خودم می‌پرسیدم آیا کودکانی که مجبورند همیشه عینک به چشم داشته باشند دنیا را بهتر از ما می‌بینند یا کلاً دنیا را کاملاً متفاوت می‌بینند. وقتی متوجه شدم که عدسی‌های چشم انسان نیز نور را می‌شکنند و برمی‌گردانند، دیگر به این سؤال فکر نمی‌کردم که آیا واقعیتی که می‌بینیم به لنزهایی که استفاده می‌کنیم بستگی دارد یا خیر. با در نظر گرفتن این تفکر کودکانه، اطمینان حاصل می‌کنیم که صرف‌نظر از واقعیت، لنزی که از طریق آن دنیا را می‌بینیم تا حدودی در شکل‌گیری برداشت ما از آن مؤثر است. هر نوزادی

۱. پیراین: وسیله‌ای شبیه دوربین زیردریایی که برای دیدن اشیایی بالاتر از سطح چشم بیننده استفاده می‌شود.

بعد از به دنیا آمدن، چندین لنز طبیعی در اختیار دارد که عبارتند از: وراثت ژنتیکی، جنسیت، فرهنگ و متغیرهای محیط خانوادگی. تمامی این موارد درک ما از واقعیت را شکل می‌دهند. بنابراین، وقتی بعد از گذشت چند سال به دوران کودکی خود نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم که بیشتر بر اساس دید خود از واقعیت، که متأثر از لنزهای مذکور بوده است، زندگی کرده‌ایم تا طبیعت واقعی‌مان.

درمانگران گاهی ژنوگرامی<sup>۱</sup> را تهیه می‌کنند که نوعی شجره‌نامه عاطفی است. تاریخچه چندین نسل از یک خاندان، نمایانگر مفاهیم و موضوعات تکرارشونده آن خاندان است. اگر چه زمینه‌های ژنتیکی در این رابطه نقش دارند، اما در یک خانواده درک از زندگی نیز از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. در واقع، این لنزها هستند که از والدین به فرزندان منتقل می‌شوند و از بطن این دیدگاه، انتخاب‌ها و پیامدهای آن‌ها زاده و تکرار می‌شوند. به علاوه، از آنجائی که ما برخی از جنبه‌های این جهان را از پشت لنزهای مختلف می‌بینیم، ممکن است از دیگر جنبه‌های آن غافل شویم.

شاید اولین گام در جهت معنا بخشیدن به «مسیر میانی»، تأیید بی‌طرفانه نبودن لنزهایی است که از خانواده و فرهنگ خود به ارث می‌گیریم و با نگاه از درون آن‌ها گزینه‌ای را انتخاب و پیامدهای منفی آن را تجربه می‌کنیم. اگر هر کدام از ما در زمان و مکان دیگری به دنیا آمده بودیم و والدین دیگری با ارزش‌های دیگری داشتیم، لنز کاملاً متفاوتی به چشم داشتیم. لنزهایی که به ارث می‌بریم نوعی زندگی جبری را برای ما رقم می‌زنند که نه تنها هویت، بلکه نحوه محدود شدن دید ما

۱. ابزاری تصویری است که روابط خانوادگی و سابقه پزشکی افراد را نشان می‌دهد.

از زندگی و انتخاب گزینه‌های مختلف را تعیین می‌کند. تمام نسل‌ها توسط رویکرد غلط انسان‌محوری گمراه شده‌اند که نتیجه آن، دفاع از تصورات خودمان از زندگی و برتر دانستن آن نسبت به بینش سایر افراد بوده است. بنابراین تسلیم این عقیده می‌شویم که درکی که ما در طول زندگی خود از این جهان به دست آورده‌ایم، تنها رویکرد ممکن و درست به این جهان است و به‌ندرت به ماهیت جبری درک خود شک می‌کنیم. زندگی حتی برای افرادی که مرفه‌ترین دوران کودکی را داشته‌اند نیز ممکن است دردناک و ناراحت‌کننده به نظر برسد. ما در رحم مادران خود به ضربان قلب کیهان متصل بوده‌ایم؛ اما ناگهان با خشونت و به اجبار وارد این دنیا شده‌ایم تا در این تبعید در جستجوی بازیابی پیوند از دست رفته خود باشیم. حتی مذهب هم (که از واژه لاتین religio به معنای «پیوند میان انسان و خدایان» یا واژه religare به معنای «برقراری پیوند مجدد» مشتق شده است) می‌تواند انعکاس جستجوی ما برای یافتن این ارتباطات از دست رفته در جهان باشد. با توجه به تأثیر فقر، گرسنگی و انواع مختلف بدرفتاری‌ها، اولین تجربه جهان برای بسیاری از انسان‌ها ویرانگر است. این افراد در دوران کودکی دارای ظرفیت عاطفی، شناختی و ادراکی لازم برای دفاع از خود در برابر آسیب‌ها نیستند و در نتیجه به افرادی جامعه‌ستیز و مبتلا به اختلالات شخصیتی تبدیل می‌شوند که فضای زندان‌ها و خیابان‌ها میزبان آن‌هاست. متأسفانه این قبیل افراد ویران شده، از پتانسیل رشد و تغییر برخوردار نیستند و در نتیجه با دنیایی از درد و رنج روبرو هستند که لازمه رشد و در عین حال بسیار هراس‌انگیز است. بیشتر

ما در حالت روان‌رنجوری از این مهلکه نجات پیدا می‌کنیم که به معنای جدایی ذات کودک از جهانی است که با آن آشنا شده‌ایم. حتی می‌توان گفت شخصیت دوران بزرگ‌سالی ترکیبی است از نگرش‌ها، رفتارها و واکنش‌های روانی که علت آن ضربه‌های روحی دوران کودکی است و هدف اصلی آن، مدیریت ناراحتی ثبت شده در حافظه کودک درون ماست. می‌توان نام این حافظه ذاتی را «کودک درون» گذاشت و گفت بیماری‌های مختلف روانی، همان راهبردهایی هستند که به‌صورت ناخودآگاه برای دفاع از این کودک درون به وجود آمده‌اند. (واژه «بیماری اختلال روانی»<sup>۱</sup> به معنای پزشکی آن در این نوشتار استفاده نشده و اصطلاحی کلی است که برای توصیف شکاف میان طبیعت انسان و فرهنگ‌پذیری به‌کار رفته است.) آسیب‌های روحی دوران کودکی را می‌توان به‌طور کلی به دو دسته اصلی تقسیم کرد که عبارتند از: ۱- تجربه غفلت یا ترک شدن و ۲- تجربه غرق‌شدن از زندگی.

آنچه از آن به‌عنوان «اختلال شخصیت موقت» یاد می‌کنیم، در واقع مجموعه‌ای از راهبردهایی است که کودک شکننده درون ما برای مدیریت ترس درونی خود اتخاذ می‌کند. این قبیل رفتارها و نگرش‌ها معمولاً قبل از سن پنج‌سالگی شکل می‌گیرند و با تغییرات راهبردی بسیار وسیع، تحت تأثیر حس حفاظت از خود گسترش می‌یابند.

اگر چه نیروهای خارجی مثل جنگ، فقر یا ناتوانی‌های شخصی نقش بزرگتری در شکل‌گیری درک کودک از خود و جهان ایفا می‌کنند، اما ماهیت رابطه میان کودک و والدینش بیشترین میزان تأثیر را بر زندگی کودک دارد. انسان‌شناسان فرآیندهای

.....  
1. neurosis

شناختی فرهنگ‌های به اصطلاح ابتدایی را بررسی کرده و به تکرار قالب‌های فکری کودکان در این فرآیندها رسیده‌اند. مشخصه این قبیل فرهنگ‌ها، تفکر مبتنی بر همزادگرایی و جادو بوده است. در طرز تفکر غالب این فرهنگ‌ها که شبیه به فرآیند کودکی است، این جهان مملو از متعلقات روحی است. به عبارت دیگر، انرژی‌های درونی و بیرونی به‌عنوان دو جنبه از یک واقعیت در نظر گرفته می‌شوند. به این طرز فکر، تفکر همزادگریانه گفته می‌شود. به‌علاوه، در این فرهنگ‌ها همانند تفکر کودکان فرض بر آنست که واقعیت درون روی واقعیت جهان خارج اثر می‌گذارد و این جهان هم بر واقعیت درون انسان اثرگذار است. به این طرز فکر، «تفکر جادویی اندیشی» گفته می‌شود. درست همانند انسان‌های نخستین که دنیای آن‌ها به غارها یا جنگل‌های انبوهی که در آن زندگی می‌کرده‌اند محدود بوده، کودکان نیز تلاش می‌کنند برای افزایش آسایش و شانس نجات خود، محیط اطراف را بشناسند. (در مثال مشهور افلاطون، انسان تحت تأثیر این محدودیت‌ها همانند فرد محبوسی است که بر مبنای تصاویر منعکس شده بر دیواره‌های غاری که در آن زندانی است، در مورد زندگی نتیجه‌گیری می‌کند.) نتیجه‌گیری‌های کودکان در مورد این جهان از گستره محدودی ناشی می‌شوند و ناگزیر مغرضانه و زیان‌بار هستند. کودکان هیچ‌گاه با خود نمی‌گویند که «پدر یا مادر من مشکلی دارد که بر من اثرگذار است» و صرفاً به این نتیجه می‌رسند که زندگی هراس‌انگیز است و دنیا جای امنی نیست. کودکان در تلاش برای درک فضای رابطه خود با والدین، تجربیاتشان را به سه شکل کلی زیر تعبیر می‌کنند:

۱. کودک این پیوند عاطفی و عینی یا فقدان آن را با رویکردی پدیدارشناسانه، به‌عنوان برداشت کلی خود از زندگی تعبیر می‌کند. آیا زندگی قابل پیش‌بینی و حامی او است و یا غیر قطعی، رنج‌آور و پر مخاطره؟ این برداشت اولیه توانایی کودک برای اعتماد به دیگران را شکل می‌دهد.

۲. کودک برخی رفتارهای والدین خود را به‌عنوان تعبیر خود از زندگی درونی‌سازی می‌کند. از آنجائی که کودک به‌سختی تجربیات خود را به شکلی عینی بیان نموده و یا واقعیت درونی والدین خود را درک می‌کند، افسردگی، خشم یا اضطراب والدین خود را به‌عنوان دیدگاه حقیقی آن‌ها در مورد خود تعبیر می‌کند. کودک در نهایت چنین نتیجه می‌گیرد که «دیدگاه دیگران در مورد من یا نحوه رفتار آن‌ها با من، هویت مرا تعریف می‌کند.» (مردی ۳۷ ساله از پدر خود در بستر مرگ پرسید: «پدر چرا ما هیچ‌وقت رابطه‌ای صمیمانه با هم نداشتیم؟» پدرش به تندی گفت: «یادت می‌آید ده ساله بودی و اسباب بازی‌ات را در توالت انداختی و من مجبور شدم آن را به‌سختی بیرون بیاورم؟» پدرش چند مورد اتفاق جزئی دیگر را نیز به او یادآوری کرد. پسر توانست با خیالی آسوده از بیمارستان خارج شود، زیرا همیشه فکر می‌کرد ارزش عشق پدرش را نداشته است و پدرش با بیان دیوانگی‌اش، فرصت خلق تصویر ذهنی جدیدی را در اختیار پسر قرار داد.)

۳. کودک رفتار بزرگسالان و سختی‌های زندگی آن‌ها را مشاهده می‌کند و نه تنها این رفتارها، بلکه نگرش‌های بزرگسالان در مورد خود و جهان پیرامونشان را درونی‌سازی می‌کند. از این رو، کودک به نتیجه‌گیری‌هایی کلی در مورد نحوه کنار

آمدن با زندگی می‌رسد. (زنی که با اضطراب همیشگی مادرش روبرو بود گفت تا وقتی که خانه را برای رفتن به کالج ترک نکرده بود به دیدگاه بدبینانه و هراسناک مادر خود شک نداشت. در سال اول حضور خود در کالج فکر می‌کرد بقیه دانشجویها از بد بودن شرایط آگاه نیستند. سال دوم به این فکر کرد که شاید زندانی اضطراب مادر خود است و شاید می‌توانسته با رویکرد خوش‌بینانه‌تری به دنیا و خود نگاه کند.)

مسئله‌ی نتیجه‌گیری انسان در مورد خود و دنیا، بر مبنای تجربه محدود او از واکنش والدینش به مسائل خاص شکل می‌گیرد. این دست تجربیات با این فکر که «این تجربه‌ها از قبل و مخصوص من برنامه‌ریزی شده‌اند» بیش از حد جنبه شخصی به خود می‌گیرند. نتایج حاصل از این طرز فکر نیز بیش از حد تعمیم داده می‌شوند؛ زیرا انسان‌ها ناشناخته‌ها را بر مبنای دانسته‌های خود ارزیابی می‌کنند. بنابراین به دلیل متعصبانه بودن شروع این فرآیند و محدود بودن دیدگاه و بی‌طرفانه نبودن آن، افکار، رفتارها و واکنش‌هایی بر مبنای یک بینش متعصبانه شکل می‌گیرند.

ماهیت این نوع درک نادرست از خود و راهبردهایی که در ابتدای امر به شخصیت فرد تبدیل می‌شوند، با توجه به ماهیت تجربیات کودکی متغیر است. سپس مجموعه‌ای از رفتارها به‌عنوان واکنش ناخودآگاه و بازتاب حس ترک شدن یا غرق شدن، تولید می‌شود.<sup>۱</sup>

زمانی که کودکی حس می‌کند غرق شده، در واقع هجوم

۱. در اینجا منظور تجربیاتی است که ممکن است در اولین مراحل شکل‌گیری درک فرد از خود، ایجاد بحران کند. خوشبختانه این همه ماجرا نیست؛ زیرا مثلاً خوشحالی شرطی که انگیزه صبح زود بیدار شدن به امید آماده بودن صبحانه یا فرصت بهبود وضعیت زندگی است نیز بخشی از این ماجراست.



عظیم «دیگری» را به مرزهای شکننده وجود خود حس می‌کند و در نتیجه عدم برخورداری از قدرت انتخاب شرایط زندگی خود و ناتوانی در تشخیص ماهیت مشکل به‌عنوان «فردی دیگر» واکنشی دفاعی از خود نشان داده و بیش از حد به محیط حساسیت نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، کودک برای محافظت از روحیه شکننده خود، انفعال، وابستگی و یا وسواس را «انتخاب می‌کند». در این راستا اشکال انعطاف‌پذیری از انطباق را می‌آموزد؛ زیرا زندگی در نظر او و برای «من»<sup>۱</sup> بی‌قدرت و ناتوان او، بسیار سخت و طاقت‌فرساست. بنابراین مردی که تلاش می‌کند خواسته همیشگی مادرش را برای پیشی گرفتن از پدر خود و «موفق شدن» محقق سازد، به متخصص زبردستی تبدیل می‌شود که در نهایت به دلیل بعضی از عادات خود، دچار ورشکستگی مالی و سقوط عاطفی می‌شود. دوران بزرگسالی این شخص، به نظر انتخاب فردی منطقی و آزاد است، در حالی که مجازاتی توافقی بین نیروی غرق‌کننده از سمت «دیگری» و ناخودآگاه سرکش می‌باشد که به دنبال شکست در قالب مخالفتی منفعل - تهاجمی است.

کودک ممکن است علی‌رغم رها شدن (مهرورزی ناکافی) الگوهای وابستگی را «انتخاب کند» و یا تمام عمر خود، به دنبال «دیگری» مثبت‌تری باشد. به عنوان مثال بانویی که در دوران کودکی مورد بی‌توجهی واقع شده بود، در دوران بعدی زندگی خود با عشاق متعددی رابطه برقرار می‌کرد، اما روابط خود را همیشه با یأس و سرخوردگی پایان می‌داد. ضعف عاطفی این زن یکی از دلایل دوری مردها از او بود و وی به‌صورت ناخودآگاه مردان کم‌عاطفه‌تر را انتخاب می‌کرد. او از حمایت