



نظریه شخصیت زیگموند فروید

دکتر هادی سلیمی

عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی و مشاوره دانشگاه هرمزگان

Hadisalimi69@gmail.com Hadisalimi69@Yahoo.com h.salimi@hormozgan.ac.ir

*استفاده از این فایل برای آموزش آزاد است و هیچ منعی ندارد.

زندگی نامه فروید

زیگموند فروید در ششم مه سال ۱۸۵۶، در خانواده‌ای یهودی به دنیا آمد که رابطه خوبی با مادر داشت و نسبت به پدر گرایش منفیتری داشت. مادر گرم و ستایشگر بود و پدر سردتر و تا حدی تحقیرشده، و این الگوی والدینی در نظریه روان‌کاوی فروید درباره اهمیت رابطه مادر-کودک و عقده ادیپ منعکس شده است. او فرزند ارشد از هشت فرزند بود و چهار سالگی بود که خانواده‌اش به وین نقل مکان کردند. فروید در دانشگاه وین در رشته پزشکی تحصیل کرد و به عصب‌شناسی علاقه‌مند شد. او مدتی زیر نظر شارکو در پاریس کار کرد و تحت تأثیر درمان هیستری با هیپنوتیزم قرار گرفت. پس از بازگشت به وین، با جوزف بروئر همکاری کرد و روش کاتارتیک را توسعه داد. فروید به تدریج از هیپنوتیزم فاصله گرفت و روش تداعی آزاد را ابداع کرد. کتاب تعبیر خواب او در سال ۱۹۰۰ منتشر شد و نقطه عطفی در تاریخ روان‌شناسی به شمار می‌رود. فروید به دلیل ابتلا به سرطان فک ناشی از سیگار کشیدن شدید، سی و سه جراحی را تحمل کرد. با به قدرت رسیدن نازی‌ها، کتاب‌هایش سوزانده شد و او در سال ۱۹۳۸ وین را به مقصد لندن ترک کرد. سرانجام در بیست و سوم سپتامبر سال ۱۹۳۹ در لندن درگذشت و تأثیر او بر روان‌شناسی، ادبیات، هنر و فرهنگ معاصر، همچنان غیرقابل انکار است.

لیبدو و غرایز

■ فروید معتقد بود انسان توسط دو غریزه بنیادین هدایت می‌شود: غریزه زندگی یا اروس و غریزه مرگ یا تاناتوس. انرژی روانی مربوط به غریزه زندگی را لیبدو می‌نامند که منبع اصلی انگیزش برای بقا، لذت، تولیدمثل و خلاقیت است. غریزه مرگ نیز گرایش ناهشیار به سمت خودتخریبی، پرخاشگری و بازگشت به حالت بی‌جان اولیه را شامل می‌شود. به باور فروید، رفتار انسان حاصل کنش متقابل و کشمکش دائمی این دو نیروی بنیادین است. لیبدو در مراحل مختلف رشد، بر نواحی گوناگون بدن متمرکز می‌شود و این تمرکز، اساس مراحل روانی-جنسی را تشکیل می‌دهد. برای مثال، وقتی نوزاد شیر می‌خورد، انرژی لیبدو در ناحیه دهان متمرکز است و وقتی فرد عاشق می‌شود، همان انرژی به سوی موضوع عشق روانه می‌گردد. غریزه مرگ نیز خود را در رفتارهایی مانند پرخاشگری، خشونت، جنگ‌طلبی و حتی تمایل به تکرار تجارب منفی نشان می‌دهد. فروید بر این باور بود که تمدن بشری همواره در حال سرکوب این دو غریزه است و این سرکوب، منبع اصلی تعارضات روانی به شمار می‌رود.

ساختار شخصیت

فروید شخصیت را از سه نظام مجزا اما متعامل تشکیل شده می‌داند: نهاد، خود و فراخود.

نهاد

نهاد که کاملاً ناهشیار است، منبع تمام انرژی روانی محسوب می‌شود و بر اساس **اصل لذت عمل** می‌کند. اصل لذت به معنای جستجوی فوری ارضای نیازها و اجتناب از درد است، بدون هیچ توجهی به واقعیت، قوانین، اخلاق یا عواقب رفتار. نهاد تکانشی، بی‌صبر و خودخواه است و درست مانند نوزادی عمل می‌کند که به محض احساس گرسنگی، بدون توجه به زمان و مکان، فریاد می‌زند تا فوری سیر شود. نهاد هیچ منطقی نمی‌شناسد و نمی‌تواند تفاوت بین چیز واقعی و چیز خیالی را تشخیص دهد. در بزرگسالی، نهاد همان بخشی است که در موقعیت دیدن یک شکلات در فروشگاه، بی‌درنگ می‌گوید «الآن بردار و بخور، مهم نیست چه کسی می‌بیند». نهاد خواسته‌های غریزی را بدون سانسور به خود تحمیل می‌کند و وظیفه خود است که این خواسته‌ها را به نحوی واقع‌بینانه مدیریت کند.

ساختار شخصیت

خود

خود بر خلاف نهاد، عمدتاً در سطح هوشیاری عمل می‌کند و بر اساس **اصل واقعیت** کار می‌نماید. اصل واقعیت یعنی تأخیر در ارضای نیاز تا زمانی که شرایط مناسب و ایمن فراهم شود. خود در واقع واسطه یا رابط بین نهاد و دنیای بیرون است. زمانی که نهاد خواهان ارضای فوری یک نیاز است، خود بررسی می‌کند که آیا ارضای آن در این لحظه و مکان، ایمن و مناسب است یا خیر. اگر مناسب نباشد، خود جلوی عمل فوری را می‌گیرد و برنامه‌ریزی می‌کند که چگونه، کجا و چه زمانی آن نیاز را برآورده سازد. خود منطقی، واقع‌بین و برنامه‌ریز است و وظیفه دارد تعادل را میان خواسته‌های تکانشی نهاد، محدودیت‌های اخلاقی فراخود و الزامات محیط بیرونی برقرار کند. برای مثال، فردی که سر کلاس گرسنه است، خود به او می‌گوید که صبر کند تا زنگ تفریح به صدا درآید و سپس در حیاط مدرسه غذایش را بخورد. خود قوی نشانه شخصیت سالم است. در حالی که خود ضعیف باعث می‌شود یا نهاد بر فرد چیره شود و فردی تکانشی و لذت‌طلب پدید آید، یا فراخود بر او مسلط گردد و فردی وسواسی، کمال‌گرا و گرفتار احساس گناه دائمی شود.

ساختار شخصیت

فراخود

فراخود سومین نظام شخصیت است که نماینده **وجدان اخلاقی**، ارزش‌ها و آرمان‌های فرد به شمار می‌رود. فراخود درون‌شده معیارها و هنجارهای والدین، مربیان و جامعه است و عمدتاً در سطح ناهشیار عمل می‌کند، هرچند بخش‌هایی از آن به هوشیاری راه می‌یابد. فراخود از دو زیرمجموعه تشکیل شده است: وجدان و آرمان خود. وجدان بخش تنبیه‌گر فراخود است که در برابر رفتارهای نادرست، احساس گناه، شرم و پشیمانی ایجاد می‌کند. آرمان خود نیز بخش پاداش‌دهنده است که در برابر رفتارهای خوب، احساس غرور، افتخار و ارزشمندی به فرد می‌بخشد. فراخود بر اساس اصل کمال اخلاقی عمل می‌کند، نه بر اساس لذت یا واقعیت. برای مثال، فردی که کیف پول پرپولی را در خیابان پیدا می‌کند، فراخودش به او می‌گوید «این مال دیگری است، دزدی یعنی آدم بدی هستی و وجدانت عذابت خواهد داد» و اگر کیف را برگرداند، احساس غرور می‌کند که کار درستی انجام داده است. تعارض میان نهاد که می‌خواهد فوری لذت ببرد و فراخود که می‌خواهد کاملاً اخلاقی باشد، توسط خود مدیریت می‌شود.

سطوح هشیاری

فروید ذهن انسان را به سه سطح هوشیار، نیمه‌هشیار و ناهشیار تقسیم می‌کند.

سطح هوشیار شامل تمام افکار، احساسات، ادراکات و خاطراتی است که فرد در لحظه کنونی از آنها آگاهی کامل دارد. این بخش نوک کوچک کوه یخی است که بالای آب دیده می‌شود. سطح نیمه‌هشیار شامل مطالبی است که در حال حاضر در کانون توجه نیستند، اما به راحتی و با کمی تلاش می‌توانند وارد هوشیاری شوند، مانند شماره تلفن قدیمی خود، نام معلم دبستان یا برنامه غذایی دیروز. اما مهم‌ترین و بزرگ‌ترین بخش ذهن، ناهشیار است. ناهشیار انبار تمام تکانه‌های غریزی، امیال سرکوب‌شده، خاطرات دردناک، تعارضات حل‌نشده دوران کودکی و آرزوهای غیرقابل قبول است که از هوشیاری دور نگه داشته شده‌اند. دسترسی مستقیم به محتوای ناهشیار ممکن نیست، اما این محتوا در رویاها، لغزش‌های زبانی، شوخی‌ها، نمادها و علائم روان‌رنجور خود را بروز می‌دهد. فروید معتقد بود رفتار انسان عمدتاً توسط نیروهای ناهشیار هدایت می‌شود و ما ارباب خانه خود نیستیم. برای مثال، فردی که در کودکی توسط سگ گزیده شده ممکن است این خاطره را فراموش کرده باشد، اما در بزرگسالی بدون دلیل مشخص از سگ می‌ترسد، که این ترس ریشه در ناهشیار دارد.

سطوح هشجاری



اضطراب

از نظر فروید، اضطراب یک حالت ناخوشایند و مبهم است که به فرد هشدار می‌دهد خطری در کمین است. او سه نوع اضطراب را از هم متمایز می‌کند. نخست، اضطراب واقعیت که ترس از خطر عینی و ملموس در دنیای بیرون است، مانند ترس از تصادف، سقوط از ارتفاع یا حمله یک حیوان وحشی. دوم، اضطراب نوروپیک که ترس از این است که نهاد از کنترل خارج شود و فرد کاری انجام دهد که به خاطرش مجازات شود. برای مثال، پسری که از تنبیه شدن به خاطر خشمش نسبت به پدر می‌ترسد، یا فردی که نگران است ناگهان در جمع فحش بلندی بزند. سوم، اضطراب اخلاقی که ترس از وجدان و احساس گناه است، حتی زمانی که هیچ ناظر بیرونی وجود ندارد. مثلاً فردی که دروغ گفته است، حتی اگر کسی متوجه نشود، احساس شرم و گناه می‌کند. به باور فروید، اضطراب نوروپیک و اخلاقی هر دو ریشه در تعارض میان نهاد، خود و فراخود دارند. هنگامی که خود نمی‌تواند به درستی این تعارض را مدیریت کند، اضطراب بروز می‌کند و خود برای کاهش این اضطراب ناخوشایند، دست به دامن مکانیسم‌های دفاعی می‌شود.

مکانیسم‌های دفاعی

مکانیسم‌های دفاعی، راهبردهای ناهشیاری هستند که خود برای کاهش اضطراب ناشی از تعارض میان نهاد، فراخود و واقعیت به کار می‌برد. این مکانیسم‌ها واقعیت را تحریف می‌کنند تا فرد از درد روانی رهایی یابد و معمولاً بدون آگاهی فرد عمل می‌کنند.

نخستین و بنیادی‌ترین مکانیسم دفاعی، واپسرانی است. واپسرانی به فرآیندی گفته می‌شود که طی آن افکار، خاطرات، تکانه‌ها یا امیال دردناک و غیرقابل قبول به زور از هوشیاری بیرون رانده شده و در ناهشیار نگهداری می‌شوند. فردی که واپسرانی را تجربه می‌کند، به هیچ وجه نمی‌تواند آن خاطره یا میل را به خاطر آورد، زیرا این محتوا به کلی از دسترس هوشیاری خارج شده است. برای مثال، شخصی که در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته، ممکن است تمام آن خاطرات را به کلی فراموش کند و حتی در بزرگسالی نیز نتواند آنها را بازیابی کند. نمونه روزمره واپسرانی، فراموش کردن زمان امتحان سخت یا نام شخصی است که باعث تحقیرمان شده است. فروید معتقد بود واپسرانی نه تنها طبیعی، بلکه برای عملکرد روزمره ضروری است، اما اگر بیش از حد شدید شود، می‌تواند به علائم روان‌رنجور مانند فراموشی‌های بیمارگونه یا فلج‌های تبدیلی منجر گردد.

مکانیسم‌های دفاعی

دومین مکانیسم دفاعی، فرافکنی است. در فرافکنی، فرد ویژگی‌ها، افکار، احساسات یا تکانه‌های غیرقابل قبول خود را به دیگران نسبت می‌دهد، به طوری که به جای اینکه خود را صاحب آن صفت بد بداند، دیگران را متصف به آن می‌بیند. برای مثال، مردی که به همسرش خیانت می‌کند، دائماً همسرش را به خیانت متهم می‌کند. دانشجویی که خودش تقلب کرده است، با اطمینان می‌گوید «همه کلاس تقلب می‌کنند». همچنین کسی که از همجنس‌گرایی درون خودش می‌ترسد، شدیدترین مبارزه را علیه همجنس‌گرایان به راه می‌اندازد.

سومین مکانیسم، جابجایی است. جابجایی عبارت است از تخلیه یک هیجان قوی، معمولاً خشم یا میل جنسی، بر روی هدفی بی‌خطرتر و در دسترس‌تر به جای هدف اصلی که خطرناک یا دست‌نیافتنی است. مثال کلاسیک جابجایی، کارمندی است که از دست رئیسش بسیار عصبانی است اما نمی‌تواند خشم خود را مستقیماً به او ابراز کند. او این خشم را تا خانه با خود حمل می‌کند و سر همسر و فرزندانش داد می‌زند. در اینجا، همسر و فرزندان هدف‌های بی‌خطرتری نسبت به رئیس هستند. مثال دیگر، فردی است که از دست دوستش عصبانی است و به جای درگیری مستقیم، کیف خود را محکم روی زمین می‌کوبد. جابجایی در رویاها نیز بسیار دیده می‌شود، جایی که احساسات نسبت به یک شخص به شخص دیگر نسبت داده می‌شود.

مکانیسم‌های دفاعی

منطقی‌سازی یکی از رایج‌ترین مکانیسم‌های دفاعی است و به معنای ساختن بهانه‌های منطقی، عقلایی و قابل قبول برای رفتارها، شکست‌ها، تصمیم‌ها یا تکانه‌هایی است که در واقع ریشه‌ای غیرمنطقی، ناهشیار یا ناپذیرفتنی دارند. فرد از طریق منطقی‌سازی، توجهی به ظاهر معقول برای رفتار خود می‌سازد تا از مواجهه با انگیزه واقعی و شرم‌آور آن اجتناب کند. مثال مشهور، دانشجویی است که در امتحان قبول نشده و می‌گوید «به هر حال این رشته اصلاً ارزش نداشت» یا «استاد به من علاقه شخصی نداشت». در ادبیات، تمثیل روباه و انگور از این قاعده پیروی می‌کند: روباهی که نمی‌تواند به انگورها برسد، می‌گوید «انگورها ترش هستند».

واکنش وارونه، مکانیسم دفاعی دیگری است که طی آن، فرد یک تکانه یا تمایل ناپذیرفتنی و اضطراب‌آور ناهشیار را به عکس آن تبدیل می‌کند و رفتاری کاملاً متضاد با تمایل واقعی خود نشان می‌دهد. برای مثال، زنی که ناهشیارانه به همسر دوستش میل جنسی دارد، به جای ابراز این میل، با شدیدترین حالت ممکن از آن زن بدگویی می‌کند و او را «زن‌باره» و «هرزه» خطاب می‌کند. مادری که ناهشیارانه فرزندش را نمی‌خواهد، ممکن است بیش از حد محافظ و نگران او شود و به شکل افراطی از او مراقبت کند. واکنش وارونه همیشه افراطی، خشک و انعطاف‌ناپذیر است و همین افراطی بودن نشان می‌دهد که در پس آن، تمایل واقعی و معکوس شده‌ای وجود دارد.

مکانیسم‌های دفاعی

والایش از نظر فروید، سالم‌ترین و سازنده‌ترین مکانیسم دفاعی است. در والایش، انرژی غرایز به ویژه غریزه جنسی و پرخاشگری، به مسیرهایی هدایت می‌شود که از نظر اجتماعی ارزشمند، خلاقانه و پذیرفته شده هستند. به عبارت دیگر، فرد تکانه‌های ناپذیرفتنی خود را به فعالیت‌های مفید و والا تبدیل می‌کند. برای مثال، یک فرد بسیار پرخاشگر ممکن است تبدیل به یک جراح ماهر شود، به طوری که پرخاشگری خود را در اتاق عمل و در قالب بریدن بافت‌های بدن تخلیه کند. همچنین، بسیاری از شاهکارهای هنری، موسیقی، ادبیات و شعر از نظر فروید حاصل والایش میل جنسی سرکوب شده هستند.

انکار، مکانیسم دفاعی بسیار ابتدایی‌ای است که در آن فرد از پذیرش واقعیت آشکار و دردناک امتناع می‌ورزد و رفتار می‌کند گویی آن واقعیت اصلاً وجود ندارد. بیمار مبتلا به سرطان پیشرفته که می‌گوید «من هیچ مشکلی ندارم، آزمایشگاه اشتباه کرده است» یا معتادی که می‌گوید «من معتاد نیستم، فقط گاهی تفریح می‌کنم» نمونه‌هایی از انکار هستند.

بازگشت یا پسرفت نیز مکانیسمی است که در آن فرد در مواجهه با استرس و اضطراب شدید، به مراحل قبلی و ایمن‌تر رشد خود بازمی‌گردد و رفتارهای کودکانه‌ای از خود نشان می‌دهد. برای مثال، کودک پنج ساله‌ای که پس از به دنیا آمدن نوزاد جدید در خانواده، دوباره شب‌ادراری می‌کند و شستش را می‌مکد، یا فرد بزرگسالی که در ترافیک شدید عصبانی می‌شود و مانند یک کودک لجباز بوق می‌زند و فحش می‌دهد، هر دو نمونه‌ای از پسرفت هستند.

مراحل رشد روانی-جنسی

فروید معتقد بود شخصیت انسان در پنج سال اول زندگی تقریباً به طور کامل شکل می‌گیرد و تجربیات این دوران، بنیان شخصیت بزرگسالی را می‌ریزد. او رشد روانی-جنسی را در پنج مرحله متوالی (دهانی، مقعدی، آلتی، نهفتگی، و تناسلی) توصیف می‌کند که هر مرحله با تمرکز انرژی لیبیدو بر یک ناحیه خاص از بدن به نام ناحیه حساس یا اروژن مشخص می‌شود. هر مرحله چالش روانی خاص خود را دارد و نحوه حل این چالش توسط کودک و رفتار والدین، تعیین می‌کند که آیا کودک سالم از این مرحله عبور می‌کند یا در آن **تثبیت** می‌شود. تثبیت به وضعیتی گفته می‌شود که فرد نتواند به طور کامل از یک مرحله عبور کند و بخشی از انرژی لیبیدوی خود را در آن مرحله باقی نگه دارد. تثبیت می‌تواند به دلیل کم‌ارضایی یا بیش‌ارضایی آن ناحیه حساس توسط والدین ایجاد شود. هر تثبیتی منجر به بروز ویژگی‌های شخصیتی خاصی در بزرگسالی می‌شود که با آن مرحله مرتبط است. فروید بر این باور بود که هرگز نمی‌توان به طور کامل از تثبیت‌ها رهایی یافت، بلکه تنها می‌توان شدت آنها را کاهش داد. در ادامه، این پنج مرحله به ترتیب تشریح می‌شوند.

مراحل رشد روانی-جنسی

مرحله دهانی

مرحله دهانی از تولد تا حدود یک سالگی ادامه می‌یابد و در این دوره، ناحیه حساس و منبع اصلی لذت، دهان، لب‌ها، زبان و کام است. نوزاد از طریق مکیدن، بلعیدن، گاز گرفتن و لمس کردن با دهان، لذت می‌برد و دنیای اطراف خود را می‌شناسد. مهم‌ترین فعالیت در این مرحله، تغذیه از طریق شیر خوردن است. اگر در این مرحله، کودک یا بیش از حد از شیر گرفته شود (کم‌ارضایی) یا بیش از حد به او اجازه مکیدن داده شود (بیش‌ارضایی)، تثبیت دهانی رخ می‌دهد. تثبیت دهانی در بزرگسالی به دو شکل بروز می‌کند: نوع اول، شخصیت دهانی-گیرنده است که شامل رفتارهایی مانند پرخوری، سیگار کشیدن شدید، مکیدن ناخن، جویدن مداد، ولع به صحبت کردن، زودباوری و خوش‌بینی بیش از حد است. این افراد انتظار دارند همه چیز به آنها داده شود. نوع دوم، شخصیت دهانی-تهاجمی است که شامل بدبینی، طعنه زدن، فحش دادن، کلامی پرخاشگر، سادیسم کلامی و گاز گرفتن نمادین دیگران با کلمات است. فروید معتقد بود بسیاری از طنزپردازان و منتقدان تیززبان، تثبیت دهانی-تهاجمی دارند.

مراحل رشد روانی-جنسی

مرحله مقعدی

مرحله مقعدی از حدود یک تا سه سالگی ادامه می‌یابد و در این دوره، ناحیه حساس لیبیدو، مقعد و فرآیند دفع مدفوع است. کودک لذت خود را از نگه داشتن یا دفع مدفوع به دست می‌آورد. مهم‌ترین رویداد این مرحله، آموزش توالت رفتن توسط والدین است. نحوه برخورد والدین با این مسئله، تأثیر عمیقی بر شخصیت کودک می‌گذارد. اگر والدین بیش از حد سختگیر، زودتر از موعد و تنبیه‌گر باشند، کودک ممکن است به شکل مقعدی-خویششتندار تثبیت شود. این افراد در بزرگسالی لجباز، خسیس، منظم تا حد وسواس، کمال‌گرا، تمیزکار افراطی، مقید به زمان و تشریفات هستند. از سوی دیگر، اگر والدین بیش از حد سهل‌گیر باشند یا اصلاً آموزشی ندهند، کودک به شکل مقعدی-دفعی تثبیت می‌شود. این افراد در بزرگسالی بی‌نظم، شلخته، ولخرج، غیرقابل پیش‌بینی، بی‌مسئولیت و گاهی تخریب‌گر هستند. فروید معتقد بود ویژگی‌هایی مثل جمع‌آوری پول، نظم افراطی و لجاجت، همگی ریشه در تعارضات حل‌نشده مرحله مقعدی دارند.

مراحل رشد روانی-جنسی

مرحله آلتی یا فالیک

مرحله فالیک از حدود سه تا شش سالگی ادامه می‌یابد و در این دوره، تمرکز لیبیدو بر اندام تناسلی است. کودک به تفاوت آناتومیکی بین پسران و دختران پی می‌برد و به کنجکاوی جنسی می‌پردازد. مهم‌ترین رویداد این مرحله، شکل‌گیری عقده ادیپ در پسران و عقده الکترا در دختران است. در عقده ادیپ، پسر به طور ناهشیار به مادر خود علاقه جنسی پیدا می‌کند و پدر را به عنوان رقیب می‌بیند. از آنجا که پدر قدرتمندتر است، پسر دچار ترس از اختگی می‌شود. برای حل این تعارض، پسر با پدر همانندسازی می‌کند و ویژگی‌های مردانه، ارزش‌ها و نقش جنسی پدر را درونی می‌سازد. در عقده الکترا، دختر به پدر علاقه پیدا می‌کند و مادر را رقیب می‌بیند. فروید معتقد بود دختر متوجه می‌شود که آلت تناسلی ندارد و دچار حسادت آلت تناسلی می‌شود و مادر را مقصر این نقص می‌داند. سپس دختر با مادر همانندسازی می‌کند تا به طور غیرمستقیم پدر را به دست آورد. تثبیت در مرحله فالیک منجر به خودشیفتگی، غرور بی‌جا، جاه‌طلبی افراطی، عزت‌نفس شکننده، مشکلات هویتی جنسی و تمایل به خودنمایی می‌شود. این بخش از نظریه فروید شدیدترین نقدها را به خود دیده است، به ویژه مفهوم حسادت آلت تناسلی که سوگیری جنسیتی آشکاری دارد.

مراحل رشد روانی-جنسی

مرحله نهفتگی یا کمون

پس از مرحله فالیک، دوره نهفتگی از حدود شش تا یازده سالگی فرا می‌رسد. در این دوره، انرژی لیبدو به حالت نهفته و آرام درمی‌آید و علاقه جنسی کودک کاهش می‌یابد. کودک به جای تمرکز بر بدن خود، به مهارت‌های اجتماعی، تحصیلی، دوستی‌ها، ورزش و سرگرمی‌های همجنس‌باز می‌پردازد. این دوره فرصتی برای رشد خود، یادگیری هنجارهای فرهنگی و توسعه توانایی‌های شناختی و اجتماعی است. تثبیت در دوره نهفتگی نادر است، اما اگر رخ دهد، منجر به ناتوانی در برقراری روابط صمیمانه در بزرگسالی و اجتناب از صمیمیت جنسی می‌شود.

مراحل رشد روانی-جنسی

مرحله تناسلی

مرحله تناسلی از یازده سالگی به بعد آغاز می‌شود و تا پایان زندگی ادامه می‌یابد. در این مرحله، با شروع بلوغ، انرژی لیبدو بار دیگر فعال می‌شود و بر اندام تناسلی متمرکز می‌گردد، اما برخلاف مرحله فالیک که خودارضایی و خودشیفتگی غالب بود، در مرحله تناسلی فرد به دنبال رابطه جنسی بالغانه با دیگران است. هدف نهایی این مرحله، توانایی عشق ورزیدن سالم، صمیمیت واقعی، ازدواج بالغانه و ایفای نقش‌های بزرگسالی است. کسی که تمام مراحل قبلی را با موفقیت پشت سر گذاشته باشد، می‌تواند در این مرحله رابطه‌ای متعهدانه، صمیمانه و لذت‌بخش برقرار کند.

طبیعت و ماهیت انسان از دید فروید

فروید دیدگاهی **جبرگرا**، زیست‌شناختی و نسبتاً بدبینانه نسبت به ماهیت انسان دارد. او معتقد است هیچ رفتاری تصادفی نیست و همه چیز معنا دارد؛ لغزش زبان، رویا، شوخی، فراموشی و حتی علائم بیماری، همگی بیانگر تعارضات ناهشیار هستند. از نظر فروید، **انسان ارباب خانه خود نیست**، زیرا بخش عظیمی از تصمیمات، احساسات و رفتارهای او توسط نیروهای ناهشیاری هدایت می‌شود که به آنها دسترسی مستقیم ندارد. انسان ذاتاً موجودی لذت‌جو، خودخواه و تکانشی است و تمدن و جامعه ناچارند این غرایز را سرکوب کنند تا زندگی جمعی ممکن شود. فروید معتقد است همیشه کشمکشی بین خواسته‌های غریزی نهاد و محدودیت‌های اخلاقی فراخود وجود دارد و انسان به ندرت به آرامش واقعی می‌رسد. او بر نقش تعیین‌کننده گذشته تأکید دارد و معتقد است شخصیت تا پنج سالگی تقریباً به طور کامل شکل می‌گیرد و انسان در بزرگسالی برده خاطرات سرکوب‌شده کودکی خویش است. از نظر فروید، رستگاری کامل و خوشبختی مطلق وجود ندارد و حداکثر می‌توان انتظار داشت که فرد از بدبختی نورووتیک به شکایت معمولی و عادی از زندگی تبدیل شود. جمله معروف فروید در این زمینه این است که هدف روان‌درمانی، تبدیل بدبختی نورووتیک به شکایت معمولی از زندگی است.

روش‌های ارزیابی

تداعی آزاد

فروید برای دسترسی به محتوای ناهشیار، روش‌های ارزیابی خاصی ابداع کرد که مهم‌ترین آنها تداعی آزاد است. در روش تداعی آزاد، از بیمار خواسته می‌شود که در حالت آرامش و بدون هیچ سانسوری، هر آنچه به ذهنش می‌رسد را بیان کند، حتی اگر آن افکار احمقانه، نامربوط، شرم‌آور، آزارنده یا بی‌معنی به نظر برسند. بیمار معمولاً روی یک کاناپه دراز می‌کشد و درمانگر پشت سر او می‌نشیند تا حالات چهره درمانگر بر جریان تداعی‌های بیمار تأثیر نگذارد. بیمار شروع به صحبت می‌کند و زنجیره افکار خود را دنبال می‌کند؛ از یک ماشین قرمز می‌گوید، بعد به یاد تابستان می‌افتد، بعد به هویج فکر می‌کند، بعد عموی بی‌دندانش به خاطرش می‌آید و ناگهان به پدر عصبانی می‌رسد. در این میان، درمانگر به دنبال نقاطی می‌گردد که بیمار مکث می‌کند، عصبانی می‌شود، می‌خندد، گریه می‌کند، قرمز می‌شود یا موضوع را ناگهان عوض می‌کند. این نقاط را مقاومت می‌نامند و نشان می‌دهد که بیمار به محتوای حساس و اضطراب‌آور ناهشیار نزدیک شده است. درمانگر با کمک خود بیمار (نه با تفسیر خودسرانه) سعی می‌کند الگوها، نمادها و ارتباطات میان این تداعی‌ها را کشف کند و به محتوای ناهشیار دست یابد. تداعی آزاد همچنان یکی از ابزارهای اصلی در روان‌کاوی و برخی رویکردهای روان‌درمانی تحلیلی محسوب می‌شود.

روش‌های ارزیابی

تحلیل خواب

فروید تحلیل خواب را «شاهراه سلطنتی به ناهشیار» می‌نامید و معتقد بود رویاها، ارضای پوشیده و نمادین آرزوهای سرکوب‌شده ناهشیار هستند. او بین دو سطح معنا برای هر رویا تمایز قائل می‌شود: محتوای آشکار و محتوای نهان. محتوای آشکار، همان چیزی است که فرد پس از بیدار شدن از خواب به یاد می‌آورد و به صورت یک داستان ظاهری، اغلب بی‌معنی یا آشفته، روایت می‌کند. اما محتوای نهان، معنای واقعی و اصلی رویا است که در پس نمادها و استعاره‌ها پنهان شده و نشان‌دهنده آرزوها، ترس‌ها و تعارضات ناهشیار فرد است. برای مثال، رویای افتادن از پله‌ها ممکن است محتوای نهانی مانند ترس از شکست جنسی، ترس از دست دادن جایگاه اجتماعی یا ترس از تنبیه داشته باشد. فروید معتقد بود محتوای آشکار یک پوشش و سانسور است و وظیفه درمانگر این است که با کمک بیمار و با استفاده از تداعی آزاد پیرامون عناصر رویا، به محتوای نهان دست یابد. از نظر فروید، اشیاء بلند و سخت مانند چاقو، عصا، چتر، بادکنک، نی و مداد نماد آلت تناسلی مرد هستند. اشیاء توخالی و ظروف مانند گلدان، صندوق، اتاق، غار و جعبه نماد آلت تناسلی زن هستند. رفتن از پله‌ها، پرواز کردن و برخی حرکات موزون نماد عمل جنسی هستند و افتادن دندان‌ها نماد ترس از اختگی یا تنبیه است. با این حال، فروید تأکید می‌کند که نمادها را نمی‌توان به صورت قالبی و جهانی تفسیر کرد و معنای هر نماد باید با توجه به زندگی و تجربیات خاص همان بیمار کشف شود.

روش‌های ارزیابی

تحلیل لغزشها

سومین روش ارزیابی فروید، تحلیل لغزش‌های زبان یا خطاهای فرویدی است. فروید معتقد بود اشتباهات روزمره مانند فراموش کردن اسم افراد، گم کردن اشیاء، لغزش در گفتار و نوشتار، شنیدن اشتباه یک کلمه و حتی شکستن تصادفی یک شیء، هرگز تصادفی و بی‌معنا نیستند. بلکه این خطاها، خواسته‌ها و تعارضات ناهشیار را لو می‌دهند. مثال معروف، رئیس مجلس قانونگذاری است که می‌خواهد بگوید «جلسه را افتتاح می‌کنم» اما می‌گوید «جلسه را اختتام می‌کنم»، که نشان می‌دهد ناهشیارانه آرزوی پایان جلسه را داشته است. یا کسی که می‌خواهد بگوید «خانم ایکس همیشه اینقدر دوست‌داشتنی است» اما ناگهان کلمه «دوست‌داشتنی» را شبیه یک کلمه زشت تلفظ می‌کند.

روش‌های ارزیابی

تحلیل انتقال

چهارمین روش، تحلیل انتقال است. انتقال فرآیندی ناهشیار است که طی آن بیمار، احساسات، انتظارات، ترس‌ها و تعارضات خود نسبت به افراد مهم زندگی گذشته خود، به ویژه والدین، را به درمانگر فرافکنی می‌کند. اگر بیمار عاشق درمانگر شود، انتقال مثبت نام دارد و اگر عصبانی، خصمانه یا بدبین شود، انتقال منفی خوانده می‌شود. فروید معتقد بود تحلیل انتقال، یکی از قدرتمندترین ابزارها برای کشف تعارضات اولیه کودک است، زیرا بیمار در رابطه با درمانگر دقیقاً همان الگوهای رفتاری و هیجانی را بازآفرینی می‌کند که در کودکی با والدین خود داشته است. مقاومت نیز به هر چیزی گفته می‌شود که جریان تداعی آزاد یا پیشرفت درمان را مختل کند، مانند دیر آمدن به جلسات، فراموش کردن پرداخت هزینه، سکوت طولانی، تغییر مکرر موضوع یا خروج زودهنگام از جلسه. مقاومت نشان می‌دهد که بیمار از مواجهه با محتوای دردناک ناهشیار اجتناب می‌کند.

ارزیابی و نقد نظریه فروید

نقاط قوت

نظریه فروید با وجود نقدهای فراوان، نقاط قوت مهمی نیز دارد. نخست اینکه فروید اولین نظریه جامع و منسجم شخصیت را ارائه داد که حوزه‌های انگیزش، رشد، آسیب‌شناسی روانی، شخصیت و درمان را در یک نظام واحد پوشش می‌داد. دوم، او توجه روان‌شناسی را به نقش ناهشیار در رفتار انسان جلب کرد؛ بعدها روان‌شناسی شناختی نشان داد که بسیاری از پردازش‌های ذهنی به صورت خودکار و ناهشیار انجام می‌شوند. سوم، تأکید فروید بر اهمیت تجربیات اولیه کودکی در شکل‌گیری شخصیت بزرگسالی، امروزه تقریباً توسط همه مکاتب روان‌شناسی پذیرفته شده است، هرچند با تعبیرهای متفاوت. چهارم، فروید پایه‌گذار روان‌درمانی نوین محسوب می‌شود و مفاهیمی مانند جلسه درمان، رابطه درمانی، اهمیت صحبت کردن، مقاومت و انتقال، همگی مدیون او هستند. پنجم، تأثیر فروید بر فرهنگ معاصر بسیار گسترده است؛ مفاهیمی مانند عقده ادیپ، لغزش فرویدی، ناهشیار، من، فرامن، مکانیسم دفاعی، خودشیفتگی و واپسرانی وارد زبان روزمره شده‌اند و حتی کسانی که هرگز کتابی از فروید نخوانده‌اند، با این مفاهیم آشنا هستند. ششم، نظریه فروید جرقه پژوهش‌های بی‌شماری را در حوزه شخصیت، انگیزش و رشد زد و حتی منتقدان او نیز ناگزیر از اشاره به مفاهیم او هستند.

ارزیابی و نقد نظریه فروید

نقاط ضعف

نظریه فروید با نقاط ضعف متعدد و جدی مواجه است. نخست و مهم‌ترین نقد، عدم قابلیت آزمون تجربی یا همان باورناپذیری علمی نظریه فروید است. مفاهیمی مانند نهاد، خود، فراخود، عقده ادیپ، غریزه مرگ و مکانیسم‌های دفاعی به گونه‌ای تعریف شده‌اند که نمی‌توان آنها را به طور مستقیم اندازه‌گیری کرد یا از طریق روش‌های علمی آزمایش نمود. کارل پوپر، فیلسوف علم، روان‌کاوی را شبه‌علم خواند زیرا به گفته او هیچ راهی برای ابطال نظریه فروید وجود ندارد. دوم، فروید نظریه خود را بر اساس مطالعه تعداد بسیار محدودی از بیماران، عمدتاً بین پنجاه تا صد نفر، بنا نهاد. این بیماران عمدتاً زنان طبقه متوسط وین در دوران ویکتوریا بودند و فروید نظریه خود را به همه انسان‌ها در همه فرهنگ‌ها و همه اعصار تعمیم داد. سوم، سوگیری جنسیتی آشکار در نظریه فروید وجود دارد. مفهوم حسادت آلت تناسلی، زن را به عنوان موجودی ناقص، عقده‌ای و حسود معرفی می‌کند. کارن هورنای، روان‌کاو زن، در مقابل گفت که اگر قرار باشد حسادتی وجود داشته باشد، حسادت رحم در مردان بسیار قوی‌تر از حسادت آلت تناسلی در زنان است. چهارم، فروید بیش از حد بر غرایز جنسی تأکید کرد و بسیاری از منتقدان معتقدند او همه چیز را به جنسیت تقلیل داد، در حالی که عوامل اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و بین فردی نیز نقش مهمی در شخصیت دارند. پنجم، فروید نقش فرهنگ و جامعه پس از دوران کودکی را نادیده گرفت و عملاً شخصیت بزرگسال را بازتاب مستقیم تعارضات حل‌نشده پنج سال اول زندگی دانست. ششم، روان‌کاوی فرویدی بسیار زمان‌بر و هزینه‌بر است و به جلسات متعدد در هفته به مدت چندین سال نیاز دارد. هفتم، برخی محققان معتقدند فروید بیماران خود را به سمت به خاطر آوردن صحنه‌های کودک‌آزاری که هرگز رخ نداده بود، سوق می‌داد و به این ترتیب خاطرات کاذب ایجاد می‌کرد.

نتیجه‌گیری و جمع‌بندی

نظریه فروید، با وجود تمام نقدها و رد بسیاری از مفاهیم خاص آن در روان‌شناسی امروز، یک نقطه عطف تاریخی در درک شخصیت انسان به شمار می‌رود. فروید برای اولین بار نشان داد که انسان‌ها موجوداتی کاملاً عقلایی و خودآگاه نیستند، بلکه بخش بزرگی از زندگی روانی آنها توسط نیروهای ناهشیاری هدایت می‌شود که از دیدشان پنهان است. او نشان داد که تجربیات اولیه کودکی، به ویژه نحوه برخورد والدین با نیازهای جسمی و عاطفی کودک، می‌تواند دهه‌ها بعد بر شخصیت، روابط و آسیب‌پذیری روانی فرد تأثیر بگذارد. او نشان داد که تعارض میان خواسته‌های غریزی، محدودیت‌های اخلاقی و الزامات واقعیت، بخش جدایی‌ناپذیر زندگی انسان است. هرچند روان‌شناسی علمی امروز مفاهیمی مانند نهاد، خود و فراخود یا عقده ادیپ را نمی‌پذیرد یا کمتر می‌پذیرد، اما اهمیت ناهشیار، مکانیسم‌های دفاعی (با تعریف جدیدتر)، تأثیر کودکی و نقش تعارض در شخصیت همچنان مورد توجه است. به عبارت دیگر، فروید را باید به عنوان یک نظریه‌پرداز تاریخی و تأثیرگذار مطالعه کرد، نه به عنوان یک منبع برای دانش بالینی روزآمد. توصیه می‌شود دانشجویان پس از آشنایی با نظریه فروید، نظریه‌های بعدی مانند نظریه‌های نئوفرویدی (یونگ، آدلر، هورنای، اریکسون) و نظریه‌های معاصر را نیز مطالعه کنند تا تصویر کامل‌تری از شخصیت انسان به دست آورند.

دعای پایانی

پروردگارا! به من آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم و شهامتی، تا تغییر دهم آنچه را که می توانم و بینشی تا تفاوت این دو را بدانم؛



مرا فهم ده، تا متوقع نباشم دنیا و مردم آن مطابق میل من رفتار کنند؛

خدایا! به من زیستنی عطا کن که در لحظه مرگ، بر بی ثمری لحظاتی که برای زیستن گذشته است، حسرت نخورم و مردنی عطا کن که بر بیهودگی اش، سوگوار نباشم....

و بگذار تا آن را، خود انتخاب کنم، اما آن چنان که تو دوست داری!