

درمانی از جنس عشق

روان‌ترکیبگری در عمل

فهرست مطالب

تقدیر و تشکر	۷
مقدمه	۱۱
فصل ۱: نظریه شخصیت در روان‌ترکیبگری	۲۵
فصل ۲: نظریه تحول در روان‌ترکیبگری	۶۳
فصل ۳: همدلی روحی	۹۵
فصل ۴: مرگ و تولد دوباره درمانگر	۱۱۷
فصل ۵: همنوایی همدلانه	۱۴۶
فصل ۶: عشق، قدرت، و اخلاق	۱۶۶
فصل ۷: مرحله صفر روان‌ترکیبگری، بقاجویی	۱۸۰
فصل ۸: مرحله اول روان‌ترکیبگری، کاوشگری	۲۰۰
فصل ۹: مرحله دوم روان‌ترکیبگری، ظهور «من»	۲۱۲
فصل ۱۰: مرحله سوم روان‌ترکیبگری، تماس با خود	۲۲۱
فصل ۱۱: مرحله چهارم روان‌ترکیبگری، پاسخ به خود	۲۴۴
فصل ۱۲: روان‌ترکیبگری به مثابه درمانی از جنس عشق	۲۶۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۷۶
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۲۷۸
منابع	۲۸۱

تقدیر و تشر

من، آن جیلا، با اندوهی فراوان و قلبی شکسته، به شما اعلام می‌کنم که جان فیومن، همسر و همکارم در تألیف این کتاب، در ۲۳ ژوئن ۲۰۰۸، چهار هفته پس از امضای قرارداد با انتشارات سانی جهت چاپ این کتاب، از دنیا رفت. در اواخر ماه مارس بیماری جان، سرطان پانکراس تشخیص داده شد و او تنها سه ماه پس از آن، از دنیا رفت.

جان به روان‌شناسی، و به‌ویژه روان‌ترکیبگری آساجیولی علاقه‌ای پرشور داشت. او در سال ۱۹۶۸ یک حالت اوج را تجربه کرد که وی را برانگیخت تا به جستجوی نوعی روان‌شناسی بپردازد که به این‌گونه تجارب اهمیت بدهد و آنها را مورد توجه قرار دهد. این جستجو او را به کشف روان‌ترکیبگری رهنمون ساخت، چندی پس از آگاهی یافتن از روان‌ترکیبگری به ایتالیا رفت و در آنجا به مدت دو ماه، زیر نظر آساجیولی به فراگیری آن پرداخت. او با تمام وجود نسبت به پیشرفت روان‌ترکیبگری، کاوش در نقش رابطه روان‌درمانگر با مراجعش، و درک فرایند رشد و بالندگی انسان‌ها و شفای آنان متعهد بود.

من و جان در سال ۱۹۷۰ مدت کوتاهی در زمینه روان‌ترکیبگری با یکدیگر همکاری داشتیم. و پس از آن، هر کدام راه خود را در زندگی پیش گرفتیم و از هم جدا شدیم. زمانی که در سال ۱۹۸۷ دوباره به هم پیوستیم، جان به‌عنوان درمانگر در یک کلیسای کاتولیک در لس‌آنجلس، و من به‌صورت خصوصی در پالو آلتوی کالیفرنیا، مشغول به‌کار بودیم.

در سال‌های اول ارتباط مجدد، مرتب به منزل همدیگر می‌رفتیم، در تعطیلات آخر هفته سیر و سیاحت‌های شخصی و روحانی خود را با یکدیگر در میان می‌گذاشتیم،

درباره بسیاری از رویکردهای روان‌شناختی و معناگرا مطالعه می‌کردیم و در مورد نظریه روان‌ترکیبگری با هم به بحث می‌پرداختیم. این آغاز بیست سال کار مشترک بود که به نوشتن دو کتاب اول ما و کتاب حاضر، منجر شد.

بعد از آنکه در سال ۱۹۷۰ از هم جدا شدیم و با توجه به مسیری که هر کدام در پیش گرفته بودیم، به نظر نمی‌رسید که بتوانیم دوباره به همدیگر ببینیم، اما روح ما به سوی هم فراخوانده شده بود و فعالیت مشترک مان آغاز شد. کتاب‌های ما، حاصل به اشتراک گذاشتن تمام آن چیزهایی بود که از جستجوی قلبی ما برای شناخت حقیقت وجودی مان، عشق به روان‌شناسی و روان‌ترکیبگری و تعهدی که نسبت به شناخت و خدمت به مراجعان مان داشته‌ایم، به دست آمده‌اند.

بنابراین اکنون من به نیابت از هر دوی مان، مراتب قدردانی را از افراد، مکان‌ها، و مخلوقاتی که ما و کارمان را مورد حمایت قرار داده‌اند به جا می‌آورم.

پیش از همه از چاک و لیلیا میلر سپاسگزارم که در تاریک‌ترین روزهای فقدان جان با من بودند. آنان جان‌فشانی‌های بسیاری برای من انجام دادند و من برای همیشه قدردان آنان خواهم بود. بدون آنان این کتاب هرگز منتشر نمی‌شد. عشق آنان به من صبر و استقامت بخشید و مهارت آنان در کامپیوتر و ویراستاری مرا قادر ساخت تا آخرین مراحل انتشار این اثر را به اتمام برسانم. چاک و لیلیا، صمیمانه از شما متشکرم و می‌دانم که جان نیز سپاسگزار شماست.

همچنین مایلم از دال میراندا و روبین دان‌اوی تشکر کنم که در روزهای سخت، به‌خصوص ایام تعطیل در کنارم بودند. موهبت آنان در گوش دادن به من بدون آنکه هیچ توقعی داشته باشند، به من کمک کرد تا در آن شرایط سخت دوام بیاورم. و کریس میریام، از تو سپاسگزارم از اینکه مرا مورد حمایت قرار دادی و عمق فقدان جان برای من را به‌خوبی درک کردی. به‌خاطر عشقی که به من و جان داشتی و آراء و نظراتی که در طول سالیان با ما در میان گذاشتی سپاسگزارم.

جان قبل از وفاتش تقدیر و تشکرات خود را از بعضی افراد نوشت. او مایل بود از پسرعمویم جین پارودی و همسرش بونی تشکر کند که حضور همدلانۀ آنان در سفری که سال ۲۰۰۳ به ایتالیا داشتیم، باعث شد جان رابطه صمیمانه‌ای با آنان داشته باشد. این تجربه، جان را مجدداً با قدرت و حضور روبرو آساجیولی مرتبط ساخت و این بیداری مجدد به ما کمک کرد تا به یاد آوریم حضور در مان‌گرانۀ آساجیولی، اساساً

به عشق همدلانه یا نوع‌دوستانه مربوط می‌شود. بنابراین ما تصمیم گرفتیم که این عشق همدلانه و اصل جوهری روبرو را موضوع اصلی کتاب‌مان در باب درمان روان-ترکیب‌گرانه قرار دهیم. جین و بونی، از شما متشکریم که عشق و مراقبت شما جوانه زدن این بذر را امکان‌پذیر کرد.

مایلیم امتنان خود را از مارک هورویتز ابراز کنیم که مطالعات استادانه او در زمینه آسیب‌های بشری که به سبب ظلم نظام‌های اجتماعی اقتصادی - سیاسی ایجاد شده است، در شکل‌گیری این کتاب تأثیر قوی و نیرومندی داشته است. مارک برای نگرستن در تأثیر ویرانگر و گسترده این ظلم و کاویدن تاب‌آوری و رشد انسان در مواجهه با آن از روان‌ترکیب‌گری بهره جست. مارک، به‌خاطر عشق بی‌دریغ و حمایت تو، و برکاتی که کارت به دنبال دارد، از تو سپاسگزاریم. از فیلیپ بروکس نیز صمیمانه متشکریم که پیش‌نویس این کتاب را در مراحل مختلفی در جریان تکامل آن قرائت کرد، همچنان که این کار را برای دو کتاب قبلی‌مان نیز انجام داده بود. حکمت و تجارب بالینی بسیار زیاد او طی سالیان، بر تدریس و تألیف ما تأثیر گذارده است. همچنین مایلیم از فیلیپ به‌خاطر حضور در برنامه آموزشی سالانه و کمک به ما در پیش‌برد آن، زمانی که جان قادر به تدریس نبود، تشکر کنیم.

تشکر بی‌کران از دیوید («پوپ») فیومن، برادر جان، نه تنها به‌خاطر مشارکت مادی او در این کتاب از طریق طرح‌های واضح و گیرایی که کشیده است، بلکه چون برادری دوست‌داشتنی و دوستی وفادار است. طی سالیان دیوید و جان از اینکه همدیگر را در ورای نقش‌ها و الگوهای خانوادگی کشف کرده‌اند خوشحال بودند، از اینکه دریافتند به یکدیگر به عنوان افرادی اصیل، مخلصانه عشق می‌ورزند و یکدیگر را محترم می‌شمارند. مایلیم از دختر جان، کاترین الیزابت «کت» فیومن، تشکر کنیم. او این موهبت را دارد که در عین حالی که مسیر منحصر به فرد خودش در جهان را می‌یابد، پیوند صمیمی خود را با حلقه‌ی دوستان بسیارش حفظ می‌کند - و این یکی از مضامین اصلی این کتاب است. جان بسیار خوشحال و مفتخر بود که او و کاترین همدیگر را یافته بودند، و عشق به کار و نوازندگی شورمندانانه را به اشتراک می‌گذارند و دریافتند که موسیقی آنان اروحشان را وسعت بخشیده است.

همچنین از برادر آن، باب جیلا تشکر و قدردانی می‌کنیم. باب در طول زندگی‌اش با چالش‌های قابل توجهی روبه‌رو شده است و با این وجود، بی‌کم و کاست با روح

والایش سربرافراشته است. او مایه الهام و شادی و سرچشمه خرد و عشق در زندگی ماست، برای همین ما تا ابد قدردان او هستیم. در این کتاب چیزهای زیادی وجود دارد که او در گفتار و کردار به ما آموخته است.

از جین بانکر، سردبیر انتشارات سانی تشکر می‌کنیم که با مهربانی بسیار، درخواست ما را برای مرور سریع پیش‌نویس کتاب جهت انتشار احتمالی آن، پذیرفت. رضایت او برای انجام این کار و سپس ارائه قرارداد پیش از موعد به ما طی روزهایی که پیش‌نویس کتاب را دریافت کرده بود، به جان، قبل از وفاتش، ارمغان اطلاع از موافقت انتشارات با نشر کتاب‌مان را ارزانی کرد. شادی متجلی شده در چهره جان پس از دریافت این خبر هرگز از یاد نمی‌رود.

این کتاب، همانند دو کتاب قلبی‌مان، بدون مراجعان، دانشجویان، و کارورزان‌مان که به ما در همراهی کردن آنان در سفر زندگی‌شان اعتماد کرده بودند، هیچ‌گاه تألیف نمی‌شد. آنان در اجازه دادن به ما برای هم‌قدم شدن با آنها در حوض رنج و یأس و اوج امید، شادی و عشق و در تلاش آنان برای پذیرش این گستره کامل تجربه انسانی در زندگی‌شان، و شاید مهمتر از همه در تصمیم آنان برای کشف حکمت و خرد قلبی‌شان و پیروی از آن، بزرگترین آموزگاران‌مان بوده‌اند.

سرانجام، از الهام‌بخشی و حمایتی که طی سالیان از منابع مختلف و به‌طریق گوناگون، ما و کارمان دریافت کرده‌ایم سپاسگزاری خود را ابراز می‌کنیم. در میان این منابع می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: فرانک هارونیان، یوو داتیلو، ماسیمو و سوزی روسلی، اسکپ گیس، راجر و جان ایوانز، کاریل هال، ساندراسویت، مای گلیلاندر، برجت جلین، ژوان و نیلا-آن ناگ، کارلا کوواک، وینسنت سربیا، ارو و میریام پولستر، آبی سیکساس، دیدی فیومن و تد سلاوسکی، تام و آن یومانس، مؤسسه روان‌شناسی فرافردی، و ژرنیا بویز. و در آخر، برخی حیوانات و مکان‌های مهم در زندگی‌مان را ارج می‌نهیم: حیوانات خانگی دوست‌داشتنی‌مان به‌خصوص آبی، مولی، و استار؛ مکان‌هایی مانند پالو آلتو، کالیفرنیا؛ و کورتونا، سان فلیسیانو، اسپورتونو، و ماگنون، ایتالیا.

و قدردانی نهایی من: جان فیومن، از تو سپاسگزارم، برای عشق بی‌قید و شرط که در طول این سال‌ها مرا به عنوان یک شخص عادی، همکار و شریک زندگی مورد حمایت قرار داد. تو به حرفت جامه عمل پوشاندی.

مقدمه

تأکید نظری و عملی بر نقش محوری و تعیین‌کننده عامل انسانی، بر رابطه بین فردی میان درمانگر و بیمار

- روبرتو آساجیولی

در ژرفای وجود هر انسان، نیرویی درونی برای تحقق و پذیرش تمامیت و کیستی او وجود دارد. در صورت تربیت مناسب، فرد با قدرت و جهت‌مندی، همچون یک دانه بالنده، رشد می‌کند، توانمندی‌ها، مهارت‌های کسب‌شده، و تجارب زندگی را در یک کل یکپارچه درهم می‌آمیزد، و به شیوه‌ای منسجم، خود را در جهان ابراز می‌کند. شالوده شناخت این تکانه، ریشه در اوایل شکل‌گیری روان‌شناسی عمقی غرب دارد. زیگموند فروید (۱۹۴۸، ص. ۳۹۵-۳۹۴)، «ترکیب-روانی» در درون شخصیت را چنان بنیادی و عمیق می‌پنداشت که [به زعم او] نیاز نبود به‌طور مستقیم مورد بحث قرار گیرد، به‌طوری که اگر موانع از میان برداشته شوند، به‌گونه‌ای طبیعی عمل می‌کند. آلفرد آدلر (۱۹۵۷) آن را تلاشی بنیادی برای حرکت به سوی وحدت، و یک «غایت‌نگری آرمانی»، توصیف می‌کند که هم در انسان و هم در کل هستی وجود دارد. کارل گوستاو یونگ (۱۹۶۰) نیز از وحدت و تحول شخصیت، که از آن سوی هوشیاری ایگو و از اعماق خود نشأت می‌گیرد، نوشت.

روبرتو آساجیولی (۱۹۶۵) روان‌پزشک ایتالیایی و هم‌عصر این اندیشمندان، فرایند ترکیب‌گری را محور روان‌شناسی قرار داد و آن را روان‌ترکیب‌گری نامید. روان‌ترکیب‌گری به اعتقاد او حرکتی به سوی سازماندهی، انسجام، و هماهنگی درونی فرد، در میان آحاد

افراد و اجتماع انسان‌ها است. او هم‌عقیده با یونگ، ژرف‌ترین خود را منشأ غایبی این فرایند می‌دانت و مانند آدلر، و بعدها کارل راجرز، عقیده داشت که این فرایند در جهان طبیعی نیز به همین‌گونه عمل می‌کند.

رویکردهای معاصر روان‌شناسی انسان‌گرا و روان‌شناسی فرافردی نیز این تکانه را نشأت گرفته از درون انسان و آن را نقطه کانونی تحقیقات، نظریه‌پردازی‌ها و برنامه‌های درمانی خود می‌دانند. خواه همان‌گونه که در نظریه‌های مختلف مانند «نظریه ارگانیزم» کورت گلدشتاین (هال و لیندزی، ۱۹۷۸)، «خودشکوفایی» ابراهام مازلو (۱۹۵۴)، «گرایش شکوفایی» کارل راجرز (۱۹۸۰) تعریف شده باشد، یا در مطالعات فرافردی، که رشد و تحول انسان را به قلمروی فراتر از خود^۱ شخصی امتداد می‌دهند (بورشتین، ۱۹۸۰؛ اسکاتون، چینن، و باتیستا، ۱۹۹۶؛ والش و واگان، ۱۹۸۰)، در هر صورت، انسان بالنده به‌عنوان فردی شناخته می‌شود که پذیرنده و انسجام‌بخش قابلیت‌های شکوفاشونده بشری است.

در مجموع، به نظر می‌رسد این اجماع از دیرباز میان مکاتب بزرگ روان‌شناسی وجود داشته است که جریانی نیرومند و ژرف از ترکیب‌گری، تمامیت و شکوفایی در درون انسان در حال رشد وجود دارد که قابل احترام و اعتماد است و می‌توان حرکت آن را تسهیل نمود، و در صورت روبه‌رو شدن با موانع و یا خارج شدن از مسیر طبیعی خود، ممکن است به بروز اختلالات روان‌شناختی منجر شود. اما شرایطی که فرصت این شکوفایی را به انسان می‌دهد کدام‌اند؟ کدام شیوه تربیتی است که از این نیروی هدایتگر فطری در روح انسان حمایت می‌کند؟ با نگاهی دقیق‌تر درمی‌یابیم که در این زمینه نیز اجماع و همراهی وجود دارد.

نوع ویژه‌ای از عشق

به نظر می‌رسد که در سال‌های اخیر، یک همگرایی و توافق میان دیدگاه‌های مختلف در مورد آنچه که مسیر شکوفایی شخصیت انسان را هموار می‌کند، وجود داشته است. پژوهش‌های مربوط به دوره کودکی نشان می‌دهند که رشد سالم در دوران اولیه زندگی، زمانی رخ می‌دهد که در بین پاسخ‌های «دیگران تنظیم‌کننده خود» (اشترن، ۱۹۸۵) هماهنگی و توافق وجود داشته باشد؛ در نظریه روابط شیء، «نگهداری کردن»

1. ego

و «آینه‌وارگی» یا انعکاس دادن توسط فرد مراقبت‌کننده، به «خود حقیقی» اجازه ظهور و بروز می‌دهد (وینیکات، ۱۹۸۷)؛ در روان‌شناسی خود، هماهنگی و توافق همدلانه است که تکوین «خود هسته‌ای» را سرعت می‌بخشد (کوهات، ۱۹۸۴)؛ در روان‌شناسی انسان‌گرا «ساختار خود» و «خودشکوفایی»، پس از برآورده شدن نیازهایی از قبیل امنیت، تعلق داشتن، عشق و احترام، رشد می‌یابد (مازلو، ۱۹۶۲؛ راجرز، ۱۹۵۱)؛ در نظریه دلبستگی، وجود افراد مورد دلبستگی که در دسترس و پاسخ‌گو هستند، از رشد ایمن و اطمینان‌بخش کودک حمایت می‌کند (کاسیدی و شاور، ۱۹۹۹). برخی از رویکردهای اخیر در حوزه روان‌شناسی انسان‌گرا بر شفقت به‌عنوان عنصر کلیدی در رشد سالم انسان تمرکز می‌کنند (کاسل، ۲۰۰۵)؛ و در نهایت، حتی علم اعصاب معاصر، از «شکل‌گیری نیروی فیزیولوژیک عشق» سخن می‌گوید و نشان می‌دهد «روابط دلبستگی» و «تحریک لیمبیک» که به‌واسطه رابطه معنادار با دیگران به‌وجود می‌آیند، «هسته عصبی خود» را شکل می‌دهند (لویز، امینی و لانون، ۲۰۰۱؛ سیگل، ۱۹۹۹).

به‌نظر می‌رسد که همه رویکردهای مختلف، علی‌رغم جهت‌گیری‌های کاملاً متفاوت خود، بر این باورند که انسان به‌واسطه ارتباط همدلانه و محترمانه با دیگران پرورش می‌یابد. رابطه‌ای که به عقیده ما، می‌توان آن را «عشق» نامید. به‌نظر می‌رسد عشق یک سائق درونی برای انسجام، تمامیت و شکوفایی است. عشقی که پشتیبان سفر زندگی انسان در تمام طول عمر اوست. عشق است که فرصت شکوفایی و کامیابی را به روح انسان می‌دهد. با نگاهی دقیق‌تر به تأثیر این عشق، درمی‌یابیم که این، نوع ویژه‌ای از عشق است؛ عشقی که می‌تواند ما را همانطور که هستیم ببیند و بپذیرد- یعنی عشقی همدلانه.

این عشقی است که ما را قادر می‌سازد یک نوزاد یا کودک را ورای امیدها و ترس‌ها، یا شادی‌هایمان برای او و یا ناامیدی‌هایمان از او، بپذیریم. عشقی که به ما امکان می‌دهد تا یک دوست را فراتر از نیازها و انتظارات مان در نظر آوریم، و یار و مونس خود را جدای از خشم یا اشتیاق مان نسبت به او ببینیم و دوست بداریم. عشقی که باعث می‌شود یک مراجع را فراتر از میل مان به بهبود و کنترل او یا آموزش دادن و نصیحت کردن او بپذیریم. البته این عشق هیچ یک از این انگیزه‌ها را در ما نابود نمی‌کند، اما از آن تعلقات آزاد می‌ماند و می‌تواند از آنها فراتر رود.

پس، این عشقی است که می‌تواند فارغ از رفتار و ظاهر، و احوال و افکارمان، و

صرف نظر از هر موقعیتی که داریم، ما را در برگرد و در سطحی عمیق تر از آنچه در مورد خود احساس می کنیم یا می اندیشیم، فراتر از موهبت ها و کاستی هایمان، و فراتر از نقش های فردی و اجتماعی مان، در ما اثر کند. در اینجا نیز همچنان که هیچ یک از این ابعاد وجودی ما نادیده گرفته نمی شوند یا مورد غفلت قرار نمی گیرند- در واقع حتی ممکن است مورد عشق و محبت نیز قرار گیرند- در عین حال، به هیچ یک از آنها تنزل پیدا نمی کنیم. با چنین عشقی است که می توانیم آزادانه به جستجوی خویشتن بر آییم و خود را آنچنان که هستیم ابراز کنیم، تا هر چیز را همان گونه که حس می کنیم، احساس کنیم، و به هر چیز همان گونه که فکر می کنیم، ببندیشیم. آزادیم تا هویت اصیل و حقیقی خود را کشف کنیم.

مادامی که آگاهانه و با آغوشی گشوده عشق را می پذیریم، زندگی زیبایی های خود را بر ما آشکار می سازد و در گذار از هر مرحله از رشد و تحول خود در طول زندگی، مورد حمایت قرار می گیریم؛ و از درآمیختن توانمندی های درونی و مهارت های در حال توسعه مان احساس اطمینان می کنیم. این عشق عاملی برای چالش با شادی و اندوه، و موفقیت ها و شکست هایی است که زندگی برایمان به بار می آورد. در پرتو این عشق، ما وحدت با دیگران و جهان را به دور از احساس ثنویت و جدایی، یا احساس بیگانگی با دیگری، تجربه می کنیم. پس ما با سایر مردم، جهان پهناور و خویشتن مان، در موطنی مشترک منزل داریم. احساس همبستگی و اعتمادی اصیل که ما را به دریافتن و دنبال کردن ندایی که از اعماق وجودمان برمی آید، فرا می خواند.

در غیاب عشق

بدون این عشق همدلانه، هنگامی که ما تنها برای آنچه مجبوریم باشیم، یا کاری که باید انجام دهیم به چشم می آییم، هنگامی که به عنوان ابزاری برای برآوردن نیازها و خواست های محیط مورد استفاده قرار گیریم، این بنا از بُن فرو می ریزد. احساس فردیت مان را در رابطه با دیگران و دنیا از دست می دهیم و خود را همچون یک شیء جدا افتاده و بیگانه از جهان و مردم، تجربه می کنیم. آنگاه ناچاریم در تقلایی نومیدانه برای بقا، به کسی تبدیل شویم که ناگزیر است تا از هر راهی در پی یافتن احساس تعلق و امنیت باشد، در حقیقت، در پی یافتن راهی برای زیستن، به هر نحوی که باشد. به طور دقیق تر، زمانی که ما به خاطر آن چیزی که در واقع هستیم، دیده و دوست

داشته نمی‌شویم، حسی از رهاشدگی عاطفی، مورد بی‌توجهی قرار گرفتن و انزوا را تجربه می‌کنیم؛ و در نهایت، با احتمال عدم و نیستی فردی رویارو می‌شویم. تهدید ناشی از نابودی فردی، ما را به پذیرش و شکوفایی توانایی‌های بالقوه‌مان رهنمون نمی‌کند؛ بلکه به محدود کردن و تحریف این قابلیت‌ها منتهی می‌شود-عمدتاً به صورت ناهوشیار و خودکار- تا بتوانیم در این جهان ناهمدل، زنده بمانیم. به این ترتیب، ما تحت تأثیر خواسته‌های محیطی قرار می‌گیریم و از درون، وارد یک حالت عمیق و اغلب پنهان بیگانگی از خود و از دیگران می‌شویم.

با زندگی در سایه ترس از فنا شدن و بیگانه ماندن از نیروی‌های بالقوه و شکوفاشونده طبیعی و ذاتی‌مان، ممکن است خود را در معرض هرگونه اختلال روان‌شناختی، از قبیل الگوهای فکر و عمل عذاب‌آور، اعتیاد به مواد و الکل، وسواس در کار یا عمل، اجبار در سکس یا روابط، رنج ناشی از اضطراب و افسردگی، فقدان معنا و هدف در زندگی، یا شاید غوطه‌ور شدن در زندگی کسالت‌بار روزمره، قرار دهیم. این پریشانی رنج‌آور درونی، می‌تواند مسبب اختلالات عمده‌ای در زندگی ما باشد آنچنان‌که به جستجوی کمک حرفه‌ای برآییم، یا ممکن است کاملاً بی‌سروصدا و موزیانه، در لایه‌های زیرین زندگی به‌ظاهر طبیعی ما پنهان شده باشد؛ عاملی که به گفته تورثو ما را به سوی «زندگی‌هایی از جنس افسردگی خاموش» می‌کشاند.

آنهایی که نسبت به این وضعیت دردناک و غم‌انگیز آگاه می‌شوند-ممکن است با یک بحران یا تجربه یک تغییر در زندگی دچار شوک شوند-و گاهی هم ممکن است به جستجوی راهی برآیند تا با پوچی درونی خود روبه‌رو شده و آن بُعد گمگشته وجود خود را در زندگی بازجویند. آنها ممکن است در جستجوی راهی باشند تا با ترس از فنا و نابودی خویش روبه‌رو شوند و مسیر خود را در سفری ژرف‌تر به سوی شکوفایی بازیابند، سفری که به گمراهی و انحراف کشیده شده بود.

پیدااست که یک حمایت قدرتمند برای ایفای چنین مسئولیتی، از نوعی روان‌شناسی بر می‌آید که وجود عشق همدلانه را عامل به ثمر رسیدن سفر انسان به سوی شکوفایی، و فقدانش را سبب گمراهی آن می‌داند. این نوع روان‌شناسی می‌تواند ادراک و شناخت منسجمی از این عشق فراهم کند و شیوه‌های عملی و مؤثری برای پروراندن و بهبود بخشیدن شکوفایی انسان به‌وجود آورد. این کتاب، تلاش می‌کند عملاً این نوع از روان‌شناسی را ارائه دهد ۱.

در جستجوی روان‌شناسی مبتنی بر عشق

با توجه به این تعریف از عشق همدلانه، بدیهی است که این نوع عشق، عنصری حیاتی در رشد و پرورش ابناء بشر به‌شمار می‌رود. نیروی پیش‌برندهٔ رشد و شکوفایی انسان، یا «طبیعت»، مستلزم «تربیت» و پرورش به‌وسیلهٔ عشق است؛ همان‌طور که یک دانهٔ بلوط برای جوانه زدن و در نهایت، درخت بلوط شدن نیازمند تابش آفتاب، خاک و آب است.

دوباره باید یادآوری کرد که این نوع عشق، کاملاً منحصر به فرد است. این عشق، آن عشقی نیست که دیگران را اجابت‌کنندهٔ خواست‌ها و آرزوهای فرد دیگر به‌شمار آورد، عشقی نیست که دیگری را شیئی قابل تغییر یا کنترل در نظر گیرد، عشقی کورکورانه نیست که با تصورات و پندارهای واهی نسبت به دیگری (چه مثبت چه منفی) به‌وجود آمده باشد. این عشق حیات‌بخش، باید از فراسوی- و نیز علی‌رغم- امیدها، ترس‌ها، و مقاصد شخصیت یا خود شخصی، نشأت گرفته باشد. گرچه درک این مسئله قدری پیچیده و دشوار است، اما برخی روان‌شناسان آن را به‌خوبی توصیف کرده‌اند.

رولو می، روان‌شناس وجودی- انسانگرا، برای نوشتن از این عشق از اصطلاح سنتی «عشق الهی» استفاده کرد و از آن به «احترام به دیگری، اهمیت دادن به سعادت دیگران بدون هیچ چشم‌داشتی؛ عشق بی‌غرض و به‌نوعی، عشق خدا به انسان» تعبیر کرد (می، ۱۹۶۹، ص. ۳۱۹). و البته اصطلاح کارل راجرز (۱۹۸۰) برای عشقی کاملاً مشابه این، «توجه مثبت نامشروط» بود- یعنی اهمیت دادن به دیگری «به شیوه‌ای بدون تملک»، «ارزش قائل شدن» برای دیگری «به شیوه‌ای مطلق و نه مشروط».

این عشق، که آساجیولی از آن به «عشق نوع‌دوستانه» تعبیر می‌کند، از یک خود ژرف‌تر یا خود فرافردی، از آن سوی مرزهای هوشیاری شخصیت، نشأت می‌گیرد. او نوشت که این عشق همچنین می‌تواند «بشردوستی» یا «عشق بی‌شائبه» نامیده شود و «حسی از یگانگی و وحدتی بنیادی با برادران [و خواهران] امان در میان نژاد بشر» را در بر می‌گیرد (آساجیولی، ۱۹۷۳b، ص. ۹۴ و ۱۱۶). او افزود که:

عشق نوع‌دوستانه، تنها محدود به افراد جامعهٔ انسانی نیست. این عشق می‌تواند هر موجود زنده‌ای را در قلمرو هستی، اعم از جانوران و نباتات، در برگیرد. این شمولیت در مکتب بودیسم، عشق به همهٔ موجودات خلقت و به تعبیر فرانسویس

قدیس «نغمه آفرینش»، معنا شده است. از طرفی، می‌توان گفت که حس فزاینده آگاهی نسبت به این همبستگی و اخوت فراگیر، پشتوانه حرکت روبه رشد به سوی ایجاد روابطی هماهنگ با محیط است. این عالی‌ترین و فراگیرترین وجه زیست‌بومی ما است (آساجیولی، ۱۹۷۳ب، ص. ۱۱۷).

در اینجا، فراتر از هر فردیت منزوی و جداافتاده‌ای، وحدتی عاشقانه وجود دارد، اتحادی که می‌تواند چنان تجربه شود که هر موجود زنده و حتی همه کائنات و جهان هستی را در برگیرد. در پرتو چنین عشقی، گزاره «دوستت دارم»، به گزاره «ما در پناه عشق هستیم» یا «ما همگی عشق هستیم» تحول می‌یابد.

به اعتقاد ما، آن عشقی که منشأ رشد شخصیت و شکوفایی انسان است، درست همان عشق «بی‌غرض»، «بی‌قید و شرط» یا همان عشق «نوع‌دوستانه» است. بنابراین پرداختن به مسائلی از قبیل عشق همدلانه و نوع‌دوستانه - و فقدان آن - بر عهده نوعی از روانشناسی قرار می‌گیرد که از شناختی مؤثر و کارآمد نسبت به این مسائل برخوردار است. مسائلی که دامنه آنها می‌تواند از آسیب‌شناسی روانی گرفته تا قابلیت‌های مثبت انسان، و از رشد فردی تا مشکلات اجتماعی و محیطی کلان، امتداد یابد.

درمانگر و عشق همدلانه

علاوه بر این، به نظر می‌رسد که یکی از نخستین کارهای درمانگران در روان‌شناسی مبتنی بر عشق - اگر نه نخستین کار - عشق ورزیدن به مراجعان‌شان به شکلی همدلانه و نوع‌دوستانه است. مهم نیست چه تکنیک یا روشی به کار گرفته می‌شود، یا کدام هدف درمانی دنبال می‌شود، در هر حال، بدون این عشق همدلانه، بهبودی و رشد نمی‌تواند اتفاق بیفتد.

از نظر ما، به همین دلیل است که پژوهش‌ها به‌طور کلی، رابطه درمانی را به‌عنوان عنصر مهم در روان‌درمانی نشان می‌دهند:

یافته‌های حاصل از پنج دهه پژوهش، به‌روشنی نشان می‌دهند که رابطه مراجع و درمانگر در همبستگی با سایر عوامل مؤثر در زندگی مراجع (متغیرهای خارج از درمان)، به ترتیب ۳۰٪ و ۴۰٪ از واریانس را در روان‌درمانی موفق به خود اختصاص می‌دهند، و تکنیک‌ها ۱۵٪ از واریانس، که با ۱۵٪ نرخ موفقیت در

رابطه با اثر پلاسیبو قابل مقایسه است (بوزارت ۲۰۰۲، ص. ۱۷۴).

یافته‌های حاصل از چنین پژوهشی قابلیت استفاده ارادی و هدفمند از چارچوب ارجاعی مراجع را نشان می‌دهند، به مراجع «عشق بورزید» و در جریان درمان با مراجع هم‌جهت شوید. (ص. ۱۷۶) ۲.

آساجیولی نسبت به نقش محوری رابطه درمانی یقین داشت، چنانکه در گفتگوی او با پیرو فروچی، نویسنده و درمانگر روان‌ترکیبگری، می‌توان مشاهده کرد:

سرانجام روزی نزد روبرتو [آساجیولی]^۱ رفتم و به او گفتم من به این نتیجه رسیده‌ام که موضوع اصلی، تکنیک‌ها و تشخیص نیست، بلکه همه چیز حول رابطه میان درمانگر و مراجع می‌گردد. روبرتو جواب داد: «منتظر بوده‌ام به این چیز وقوف پیدا کنی» (فروچی، ۲۰۰۵).

شاید آساجیولی در این جمله تا حدی اغراق می‌کرد- او در اولین کتاب خود، *روان‌ترکیبگری: راهنمای اصول و تکنیک‌ها* (آساجیولی، ۱۹۶۵)، به‌طور گسترده به بحث تشخیص و تکنیک پرداخته است. اما پیام آساجیولی به فروچی صریح و قاطعانه است: [وی] رابطه بین مراجع و درمانگر را در مقایسه با سایر موارد درمانی، در اولویت قرار می‌دهد.

به عقیده ما، از آنجا که عشق همدلانه یک اصل تعیین‌کننده اساسی در روان‌درمانی است، بنابراین رابطه درمانی تا حد زیادی مهم‌ترین عنصر در فرایند روان‌درمانی به‌شمار می‌رود. در متون روان‌درمانی اخیر، نقش عشق به صراحت مورد تأیید قرار گرفته است:

بیان عشق همدلانه و پرداختن به این ویژگی‌های قلبی، به بالینگران این امکان را می‌دهد تا کلمه عشق را بدون هرگونه سوگیری عاطفی، احساسی و یا برداشت جنسی، دوباره به‌کار برند. روان‌درمانی یک تجلی از عشق است- عشق به مثابه شفقت، شادمانی، شکیبایی و مهربانی. این عشق به حرفه ما این فرصت را می‌دهد تا مهم‌ترین عناصر فعالیت خودمان، و عمیق‌ترین عناصر ارتباط و شفابخشی را، تجدید و احیا کنیم (گِرمِر، سیگل و فولتن ۲۰۰۵، ص. ۹۸).

از یک دیدگاه معنوی، من بر این باورم که عشق، طریقی دیگر است که درمانگر

۱. افزوده نویسنده. م.

در مسیر آن، روح مراجع را می‌پروراند و از این‌رو است که مراجع بهبود می‌یابد. عشق نیرومندترین عنصر شفابخش برای روح رنجور است و در رابطه درمانی به شکل همدلی، احترام، صداقت، حمایت و پذیرش نمود می‌یابد (اسپری و شافرانسکر، ۲۰۰۵، ص. ۱۴۰).

جالب توجه است که چنانچه عشق نوع دوستانه، در واقع، محور روان‌درمانی باشد، و درمانگر این امر را درک نکرده باشد، نیروی شگرف این عشق می‌تواند با دیگر انواع عشق، مانند عشق رومانتیک (اروس)، عشق دوستانه (فیلیا)، یا عشق والدینی (استورگ)، اشتباه گرفته شود ۳. به این معنی که عدم آگاهی درمانگران از اینکه آنها در حال تجربه عشق نوع دوستانه هستند، ممکن است به روابط شهوانی، دوستی، یا والدینی با مراجعان منجر شود- که همه این روابط تخطی از رابطه درمانی هستند. این امر به ما می‌گوید که تنها همین «انتقال متقابل در عشق»، می‌تواند کارنامه حرفه‌ای درمانگر را خلدشه‌دار کند.

بنابراین، درمانگرانی که در پی ابراز عشق نوع دوستانه هستند به روان‌شناسی مبتنی بر عشق نیاز خواهند داشت تا آنها را در انجام این کار یاری کند. آنها نیازمند نظریه‌ای منسجم و دستوالعملی مؤثر هستند که نشان دهد عشق آنان، همان چیزی است که کار درمانی ایجاب می‌کند. آنها نیاز دارند بدانند چرا و چگونه مراجعان خود را فراتر از تشخیص‌های بالینی، تکنیک‌های قوی، یا دستورالعمل‌های درمانی انعطاف‌ناپذیر برای بهبود و بهزیستی آنها، دوست بدارند.

ما معتقدیم که روان‌ترکیبگری آساجیولی می‌تواند چنین درمانی را به ما عرضه کند، شرح و تفصیل دیدگاه آساجیولی در کتاب‌های قبلی ما، آسب نخستین (۱۹۹۷) و روان‌ترکیبگری (۲۰۰۲) نشان می‌دهد که روان‌ترکیبگری رویکردی عمیقاً مبتنی بر «طریق و قدرت عشق» است؛ عبارتی که جامعه‌شناس مشهور دانشگاه هاروارد، پیتیریم سوروکیان (۱۹۵۴) به‌کار برد. در کتاب حاضر ما تمرکز بیشتری بر عشق همدلانه خواهیم داشت، و به طرح‌ریزی یک نظریه شخصیت، یک نظریه تحول و سپس رویکرد عملی در زمینه روان‌درمانی حول محور این عشق همدلانه، می‌پردازیم.

به همین منظور، جنبه‌هایی از رویکردهای دیگر را، که نگرشی همسو با این عشق دارند، مورد استفاده قرار می‌دهیم. رویکردهایی که پژوهش‌های مربوط به دوره کودکی، نظریه روابط شیء، روان‌شناسی خود، روان‌شناسی عمقی، روان‌شناسی بین‌الذهانی،

نظریهٔ دل‌بستگی، دانش عصب‌شناسی، روان‌شناسی مثبت‌نگر، و روان‌شناسی انسان‌گرا و فرافردی را دربرمی‌گیرند. از آنجا که برای تلفیق این رویکردها یا معرفی آنها به‌درستی تلاشی صورت نگرفته است، ما روابط برجستهٔ موجود میان این رویکردها با روان‌ترکیبگری را مشخص می‌کنیم.

ما این کتاب را برای مشاوران، مددکاران اجتماعی، رهبران روحانی، و روان‌درمانگران، کارآموزانی که در این حرفه آموزش می‌بینند، برای والدین، معلمان و پیشوایان مذهبی، آنهایی که به‌صورت فردی یا به‌صورت حرفه‌ای به دنبال درک ماهیت عشق هستند و همهٔ کسانی که در جستجوی یک روان‌درمانی از جنس عشق هستند، تألیف کرده‌ایم تا آنها را در مسیر رشد و بهبودشان یاری کند.

در این کتاب، خواننده به مدل‌ها و نظریهٔ مبتنی بر تجربه، مثال‌ها و کاربردهای عملی، انواع تکنیک‌ها و روش‌ها دسترسی خواهد داشت. همچنین، به ژرف‌اندیشی و تأمل دربارهٔ خود، درون‌نگری و تعهدی که لازمهٔ عشق و کار در این زمینه است نیز، فراخوانده می‌شود. در ادامه به معرفی فصول این کتاب می‌پردازیم.

فصل ۱، نخستین و معروف‌ترین نظریهٔ شخصیت در رویکرد روان‌ترکیبگری: نمودار بیضی‌شکل یا «تخم مرغی» آساجیولی را که دربرگیرندهٔ ماهیت و شکل‌گیری سطوح میانی، برتر و پست‌تر ناهوشیار؛ رابطهٔ «من» با سرچشمهٔ عشق نوع‌دوستانه، یعنی خود؛ و فرایند روان‌ترکیبگری فردی، روان‌ترکیبگری فرافردی، و تحقق خود است، شرح می‌دهد. در بحث دربارهٔ «من»، «خود» و «اراده» از شیوهٔ معمول‌مان در عدم استفاده از حروف تعریف یا ضمائر ملکی برای این عبارتها، پیروی کرده‌ایم. ما معتقدیم که استفاده از این حروف تعریف و ضمائر در عبارتهایی مانند «من من»، «خود»، یا «اراده»^۳ بیشتر نشان‌دهندهٔ عینیت و شیء‌وارگی هوشیاری است تا ذهنیت محض و نابی که این واژه‌ها آن را می‌رسانند.

فصل ۲ به ارائهٔ نظریهٔ تحول در روان‌ترکیبگری می‌پردازد. این نظریه بر اساس اندیشهٔ آساجیولی شکل‌یافته و از طرفی نیز توسط پژوهش‌ها و بینش‌های حاصل از بسیاری از رویکردهای دیگر حمایت می‌شود. تحول طبیعی شخصیت در طول عمر نتیجهٔ عشق نوع‌دوستانهٔ توأم با همدلی است. در حالی که فقدان این عشق - آسیب

1. my I
2. the Self
3. the will

نخستین - منجر به ایجاد شخصیت بقاجو، انطباقی و تدافعی می‌شود.

فصل ۳ و بقیه فصل‌ها به نظریه بالینی روان‌ترکیبگری اختصاص داده شده است. این فصل با توصیف عشق نوع‌دوستانه توأم با همدلی، همدلی روحی را آموزش می‌دهد و چگونگی تأثیرگذاری این همدلی بر موقعیت واقعی درمان را نشان می‌دهد. همچنین، در اینجا کاوش برای یافتن تمام آن چیزهایی که درمانگر را قادر می‌سازند این عشق را نثار دیگران کند، آغاز می‌شود.

فصل ۴ دنیای درونی درمانگر را به‌عنوان کسی که پذیرفته است تا این همدلی روحی را به مراجعان ابراز کند، با نگاهی عمیق‌تر مورد کاوش قرار می‌دهد. در اینجا نشان داده می‌شود که درمانگر هر بار با ترک دنیای تجارب خود و پیوستن به دنیای مراجعان، چرخه‌ای از مرگ و تولد دوباره را تجربه می‌کند. همچنین، به ماهیت و کارکرد کنجکاو‌ی همدلانه و آنچه آساجیولی از آن به‌عنوان منبع «وحدت عرفانی» میان درمانگر و مراجع اشاره می‌کند (کرچمر ۲۰۰۰، ص. ۲۷۶). توجه ویژه خواهد شد.

فصل ۵ با کاوش در عمق رابطه متقابل یا همسو که در بستری از همدلی میان افراد شکل یافته است، موضوع همدلی روحی را شرح می‌دهد. این همنوایی همدلانه که به‌عنوان پویایی قدرتمند درمان از آن یاد می‌شود، به مراجعان کمک می‌کند تا بتوانند تجارب خود را به تفصیل شرح دهند و فرصت ظهور آسیب‌های دوران اولیه زندگی و التیام آنها را برایشان فراهم می‌آورد. در این فصل درباره همنوایی تروماتیک نیز بحث می‌شود، این مفهوم به معنای ظهور یافتن آسیب‌های درمانگر در بستری همدلانه است.

فصل ۶ مسئله قدرت و اصول اخلاقی در آغاز درمان را با ضرورت درک صریح نسبت به عدم برابری قدرت در رابطه درمانی و نیاز به قدرتی نوع‌دوستانه که ریشه در همدلی روحی دارد، مورد بررسی قرار می‌دهد. چهار کاربرد قدرت درمانی که در همدلی روحی اهمیت دارند نیز مورد بحث قرار گرفته است. موضوع دیگری که در این فصل بحث می‌شود، ارتباط بین درمان و ستم نظام‌های اجتماعی - سیاسی بزرگتری است که تلاش‌ها و اقدامات درمانگرانه را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند.

در فصل ۷ ارائه مراحل روان‌ترکیبگری، که می‌تواند در بستری از عشق همدلانه و نوع‌دوستانه روی دهد، آغاز می‌شود. این مراحل بر اساس مراحل تنظیم شده‌اند که آساجیولی آنها را طرح‌ریزی کرده بود؛ اما در اینجا با استفاده از مثال‌های موردی به موقعیت‌های درمانی بسط داده شده‌اند. این فصل به توضیح مرحله صفر یا مرحله بقا

می‌پردازد. در این مرحله، الگویی از افکار و اعمال غیرارادی که برای حفظ بقای فرد در محیط نامهربان و ناهمدل نخستین شکل یافته‌اند، جایگزین هویت اصیل او می‌شوند. نقش درمانگر به‌عنوان عامل تسهیلگر برای گذار از این مرحله، مورد بحث قرار گرفته است.

فصل ۸ مرحله بعدی روان‌ترکیبگری، یعنی مرحله اول یا مرحله کاوشگری را ارائه می‌کند. با رهایی از اسارت مرحله بقا به‌واسطه نیروی عشق همدلانه، افراد آزادند تا در اوج و حسیض تجارب و ابعاد شخصیتی خود به کاوش بپردازند. این جستجویی است برای بازیافتن اصلاتی که در جریان تکوین شیوه بقاجویانه، مفقود شده است. ماهیت این کاوشگری، به همراه یک مثال موردی، و تکلیف درمانگر در این فصل توضیح داده شده است.

فصل ۹ به مرحله دوم یا ظهور «من» در روان‌ترکیبگری می‌پردازد. این ظهور به‌عنوان ثمره طبیعی شکوفایی خویشتن اصیل فرد، که در بستر عشق و همدلی در موقعیت درمانی شکل می‌گیرد، دانسته می‌شود. در این مرحله احساس تازه‌ای از خودآگاهی و آزادی آشکار می‌شود که فرصت تجلی استعدادها و مهارت‌های منحصر به فرد شخص، در جهان را برایش فراهم می‌کند. در این بخش نیز نقش درمانگر در ظهور «من» مورد بحث قرار می‌گیرد.

فصل ۱۰ مرحله تماس با خود را شرح می‌دهد. در جریان این تماس، فردی که مورد عشق همدلانه قرار گرفته است، می‌تواند فراتر از خودشکوفایی برود، و به سوی پرسش‌های گسترده‌تری، در مورد معنا و هدف زندگی در زمینه تحقق خود، گام بردارد. در اینجا فرد با انواع روش‌ها و با حمایت عشق همدلانه درمانگر، با حس عمیقی از خردمندی - یعنی خود - تماس برقرار می‌کند تا با آن مقاصد و تصمیم‌های زندگی‌اش را هدایت کند.

در فصل ۱۱، مرحله نهایی روان‌ترکیبگری که می‌تواند در عشق همدلانه پدیدار شود، یعنی مرحله پاسخ به خود شرح داده می‌شود. در ادامه فرایند تحقق خود که در مرحله قبل آغاز شده است، در این مرحله فرد در ارتباط با خود عمیق‌تر و در تماس با خردمندی و هدایتگری آن، با چالش‌های تازه زندگی روبه‌رو شده و به آنها پاسخ می‌دهد. در اینجا نیز چند مثال موردی ارائه، و نقش درمانگر توضیح داده می‌شود.

فصل ۱۲ روان‌ترکیب‌گری را در اصل، به‌عنوان یک روان‌شناسی مبتنی بر عشق معرفی می‌کند که وحدت روحی مشترک بین همه ما را عمیقاً پاس می‌دارد. خاتمه فصل، بحث درباره «راه درمانگر» است؛ دعوتی برای یک روان‌درمانگر اهل عشق بودن.

خوب عشق ورزیدن، همه آن مواردی را ایجاد می‌کند که برای پرداختن به یک هنر ضرورت می‌یابند، در واقع، الزامات هر فعالیت انسانی؛ یعنی، تا اندازه‌ای نظم، شکیبایی، و استقامت.
- روبرتو آساجیولی

در پایان دوباره می‌گوییم، ما سعی کردیم که یک جهت‌گیری نظری، عملی، و کاربردی-که بر تفکر موجود درباره روان‌درمانی متکی است- ارائه کنیم که روان‌درمانی را عملی عاشقانه بداند. این آرزوی قلبی ماست که مطالعه و استفاده از این کتاب، درمانگران حال و آینده را در کشف، به‌یادآوردن، و بیان عشق خود نسبت به مراجعان یاری برساند- یعنی همان دلیل احتمالی که نخستین بار آنان را بر آن داشت تا روان‌درمانگری را پیشه خود سازند.

یادداشت‌های مقدمه

۱. توجه به روان‌شناسی مبتنی بر عشق، اخیراً توسط نویسندگان حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر، رویکردی که بر جنبه‌های مثبت انسان تمرکز می‌کند، به‌شدت ضرورت یافته است (هندریک و هندریک، ۲۰۰۵):

برای زندگی سعادت‌مندانه انسان چه چیزی از عشق مهم‌تر است؟ «هیچ‌چیز مهم‌تر از آن نیست» این پاسخ ما است، و با این پاسخ، از عشق به‌عنوان بخش عمده و اساسی روان‌شناسی مثبت‌نگر جانب‌داری می‌کنیم (ص. ۴۷۲).

پژوهش در زمینه عشق باید در آینده نزدیک برای پژوهشگران و نهادهای تأمین اعتبارات [پژوهشی] به یک اولویت بدل شود. تنها با یک نگاه به اطراف می‌توان دریافت که در حال حاضر عشق برای بسیاری از انسان‌ها یک اولویت است (ص. ۴۸۰).

۲. و این از روان‌پزشک و نویسنده معروف، اروین یالوم برگرفته شده است:

امروزه، پس از گذشت نیم قرن، رویکرد درمانی [کارل] راجرز چنان صحیح و بدیهی به نظر می‌رسد، و توسط چند دهه پژوهش‌های روان‌درمانگرانه چنان حمایتی کسب کرده است که ارزش‌گذاری شدت این جدال‌ها یا حتی فهمیدن هدف و مقصود آنها بسیار دشوار است. امروزه درمانگران کارآزموده، هم‌رأی هستند که جنبه تعیین‌کننده درمان، همان‌گونه که راجرز در کارهای اولیه خود به اجمال مطرح نمود، رابطه درمانی است. البته، ضروری است که درمانگر رابطه واقعی و اصیلی با بیمار داشته باشد-درمانگر هرچه بیشتر شخصی واقعی باشد و از محافظه‌کاری، یا پنهان شدن پشت نقاب یا نقش حرفه‌ای بپرهیزد، بیمار نیز به همان نسبت، مانند او رفتار می‌کند و به شکلی سازنده و مفید، تغییر می‌کند. البته، درمانگر باید بیمار را بدون پیش‌داوری و به صورت غیرمشروط بپذیرد. و البته، درمانگر باید به گونه‌ای همدلانه، به جهان خصوصی مراجع وارد شود (یالوم، ۱۹۸۰، ص. ix-x).

(همچنین، به بوهارت و گرینبرگ، ۱۹۹۷؛ لویز، امینی، و لانون، ۲۰۰۱؛ مورساند و کینی، ۲۰۰۲، مراجعه کنید).

۳. به انواع مختلف عشق که در برخی منابع نظیر آساجیولی، ۱۹۷۳b؛ هندریک و هندریک، ۲۰۰۵؛ لویز، ۱۹۶۰؛ می، ۱۹۶۹، مطرح شده‌اند، رجوع کنید.

فصل ۱

نظریه شخصیت در روان‌ترکیبگری

این برداشت از ساختار وجودی ما، شناختی جامع‌تر و گسترده‌تر نسبت به سرگذشت شورانگیز انسان به‌دست می‌دهد و راه‌هایی ما را نشان می‌دهد.

- روبرتو آساجیولی

در سال ۱۹۱۰، یک کارآموز روان‌پزشکی جوان، به نام روبرتو آساجیولی (۱۹۷۴-۱۸۸۸)، اندیشه‌گونه‌ای روان‌شناسی را در ذهن می‌پروراند که آن را *روان‌ترکیبگری* نامید. منظور او از کاربرد اصطلاح «روان-ترکیبگری» بیان کردن تحقق‌تمامیت یا یکپارچگی، هم در درون خود فرد و هم در ارتباط با جهان بود- نقطه‌مقابل «روان‌تحلیلگری» زیگموند فروید، که بر تفکیک فرد به اجزای تشکیل‌دهنده‌ او دلالت می‌کرد.

آساجیولی در محافل اولیه‌ روانکاوی بسیار فعال بود، آنچنان‌که یونگ او را به‌عنوان «اولین [عضو] ایتالیایی ما» به فروید معرفی کرد (مک‌گایر، ۱۹۷۴، ص. ۲۴۱). با این حال، فروید (۱۹۴۸) عمیقاً احساس می‌کرد که «ترکیب-روانی» فرایندی است که با پیش‌روی تحلیلگری به‌طور خودکار روی می‌دهد، بنابراین، وی برای تمرکز روی ترکیبگری فی‌نفسه، لزومی نمی‌دید.

از سوی دیگر، به‌نظر آساجیولی، ترکیبگری، نقشی بنیادی در طبیعت و سرشت

انسان دارد؛ و آن، انگیزشی ذاتی در جهت یکپارچگی، تمامیت، و شکوفایی است که استحقاق مطالعه و بررسی را دارد. اگرچه آساجیولی کاوش تحلیلی‌گرانه دربارهٔ شخصیت را می‌پذیرفت، اما وی در پی درک و شناخت جریان و حرکت ترکیب‌گرانه و یکپارچگی (شخصیت) در افراد، در میان زوج‌ها، و گروه‌ها (روان‌ترکیب‌گری میان‌فردی) و در کل جهان بود. او ترکیب‌گری را به‌عنوان تحول و تکامل قدرتمندی به سوی «اتحاد، زیبایی، و هماهنگی» می‌پنداشت که از «پیوندهای مبتنی بر عشق» در میان فردیت‌ها سرچشمه می‌گیرد (آساجیولی، ۲۰۰۰، ص. ۲۷).

آساجیولی بعدها روان‌ترکیب‌گری را به‌عنوان دیدگاهی گسترده، بسط و توسعه داد؛ به‌عنوان شیوه‌ای برای نگرش به انسان‌ها از منظر تحول مذکور در جهت یکپارچگی، رابطه، و تمامیت. همان‌گونه که وی نوشت، روان‌ترکیب‌گری «اولین و مهم‌ترین مفهوم پویا و شگرف زندگی روانی ما است» (آساجیولی، ۲۰۰۰، ص. ۲۷). بنابراین روان‌ترکیب‌گری تکنیک یا روش به‌خصوصی نیست، بلکه بافت و زمینه‌ای برای پیاده کردن انواع تکنیک‌ها و روش‌ها است. روان‌ترکیب‌گری یک روان‌درمانی نیست، بلکه شیوه‌ای برای عملی کردن روان‌درمانی است؛ و نه مسیری معنوی و روحانی، که چشم‌اندازی است به سوی قلمرو تجربی مسیرهای معنوی.

این فصل به ارائهٔ یک نظریهٔ شخصیت می‌پردازد که کارکرد این تکانه برای ترکیب‌گری و انسجام را در درون انسان مورد توجه قرار می‌دهد. فصل بعد به ردیابی این تکانه در جریان شکل‌دهی به محور رشد، در طول عمر انسان می‌پردازد. ادامهٔ کتاب نیز به یک رویکرد بالینی روان‌ترکیب‌گرانه اختصاص یافته است که می‌توان عنوان *درمان مبتنی بر روان‌ترکیب‌گری* را بر آن نهاد. در اینجا عامل پروراندن و به بار نشانیدن این تکانه در جهت ترکیب‌گری و انسجام، عشق نوع‌دوستانه قلمداد می‌شود، بنابراین تکلیف درمانی و نقش درمانگر، اساساً حول محور ترکیب‌گری، رابطه، و عشق می‌گردد.

مدل شخصیتی آساجیولی

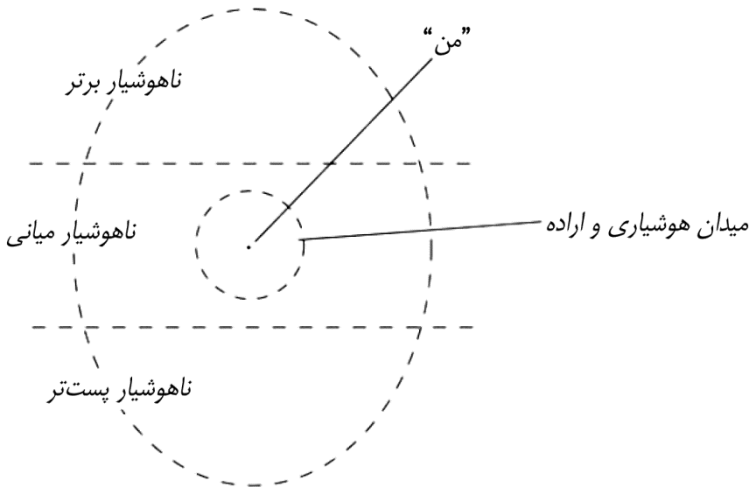
نخستین و معروف‌ترین مدل شخصیتی در روان‌ترکیب‌گری، نمودار بیضی‌شکل یا «تخم

مرغی» آساجیولی است. این نمودار «مفهومی چند بعدی از شخصیت انسان» (آساجیولی، ۲۰۰۰) را نشان می‌دهد. این مدل اولین بار در دههٔ سی (آساجیولی، ۱۹۳۱؛ ۱۹۳۴) منتشر شد، که بعدها فصل اول کتاب *روان‌ترکیبگری آساجیولی* (۲۰۰۰)، را تشکیل داد و تا به امروز، بخش اساسی و جدایی‌ناپذیر نظریهٔ روان‌ترکیبگری باقی مانده است.

با توجه به گفتهٔ آساجیولی، مبنی بر اینکه این مدل «از شکل نهایی و کامل خود به دور است» (آساجیولی، ۲۰۰۰، ص. ۱۴)، در اینجا تغییری در آن ایجاد کرده‌ایم. در نموداری که ترسیم کرده‌ایم، خود^۱ (یا خودِ فرافردی) را نشان نداده‌ایم. در مدل اصلی آساجیولی، خود، در بالاترین نقطهٔ ناهوشیار برتر تصویر شده است، چنان‌که نیمی از آن در درون بیضی قرار می‌گیرد و نیمی بیرون از آن؛ اما مدلی که در اینجا ارائه می‌شود این‌گونه نیست. در این مدل، خود، به هیچ محدوده یا بخش ویژه‌ای اختصاص داده نشده است، و باید این‌گونه تصور شود که همهٔ مناطق نمودار و ورای آنها را فرا گرفته است. دربارهٔ ضرورت ایجاد چنین تغییری، بعداً بحث می‌شود. شکل ۱-۱، نمودار آساجیولی را همراه با تعدیل اعمال شده، نشان می‌دهد.

دربارهٔ این نمودار، به‌طور کلی می‌توان گفت آساجیولی بر این فرض بود که بیضی، به‌وسیلهٔ ناهوشیار جمعی یونگ یا «یک بستر روانی مشترک با ماهیت فوق فردی، که در همهٔ ما وجود دارد» (یونگ، ۱۹۶۹، ص. ۴) احاطه شده است. این حوزه، سطوح شخصی ناهوشیار را پشتیبانی می‌کند و آنها را دربر می‌گیرد و امیال و توانایی‌های درونی برای تجربه یا عمل کردن به شیوه‌های به‌خصوصی را که در همهٔ افراد یک نوع مشترک هستند و در سیر تکاملی تکوین یافته‌اند، بازنمایی می‌کند. در ادامه، هریک از اجزای این نمودار را به ترتیب توضیح می‌دهیم.

۱. Self: از آنجا که نویسندگان بین self با (s) کوچک (به‌عنوان خود فردی) و Self با (S) بزرگ (به‌عنوان خود فرافردی) تفاوت‌های ظریفی قائل شده‌اند، لذا در متن برای متمایز کردن این دو، که در واقع یک کلمه هستند، Self را به‌صورت پررنگ (بلد) نمایش می‌دهیم. این امر دربارهٔ spirit و Spirit نیز منطبق است. بنابراین هر جا که عبارت‌های خود و روح به‌صورت پررنگ به‌کار رفته‌اند منظور Self و Spirit (با S بزرگ) می‌باشد. م.



شکل ۱-۱

ناهوشیار میانی

ناهوشیار میانی ... از یک سری عناصر روان‌شناختی تشکیل شده است که به عناصر هوشیاری در هنگام بیداری، شباهت دارند و به آسانی قابل دسترس هستند. در این بخش درونی، تجربیات گوناگون و متنوع ما جذب و تلفیق می‌شوند و فعالیت‌های روانی و تخیلی معمول‌مان، پیش از متولد شدن در هوشیاری، به شکل نوعی آبستنی روان‌شناختی، بسط و توسعه می‌یابند (آساجیولی، ۲۰۰۰، ص. ۱۵).

در نمودار بیضی‌شکل، ناهوشیار میانی به‌گونه‌ای نمایش داده شده است که مستقیماً حوزه هوشیاری و اراده را احاطه می‌کند. این به معنای نمادین کردن این امر است که این منطقه از ناهوشیار، به شکلی مستقیم و بلافصل، شالوده و اساس آگاهی و رفتار مداوم و روزمره ما را پی‌ریزی می‌کند. ناهوشیار میانی، بخش سرکوب شده‌ای از شخصیت نیست که رابطه‌ای با آگاهی نداشته باشد، بلکه بخشی از