

سرچشمه‌های رنج

ترس، طمع، گناه، فریب، خیانت، انتقام

تألیف
سلمان اختر

ترجمه
دکتر الهام موسویان

فهرست

۹.....	قدردانی.....
۱۱.....	درباره نگارنده.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۵.....	بخش ۱: رنجی که تحمل می‌شود.....
۱۷.....	فصل یک: ترس.....
۵۹.....	فصل دو: طمع.....
۹۸.....	فصل سه: گناه.....
۱۳۳.....	بخش ۲: رنجی که تحمیل می‌شود.....
۱۳۵.....	فصل چهار: فریب.....
۱۶۷.....	فصل پنج: خیانت.....
۱۹۲.....	فصل شش: انتقام.....
۲۱۷.....	منابع.....

بخش ۱

رنجی که تحمل می شود

فصل یک

ترس

ترس بسیار فراگیر است. همه ما گاهی آن را تجربه می‌کنیم. صدای پایی که در کوچه‌ای تاریک از پشت سر به ما نزدیک می‌شود، دیدن غیرمنتظره سردخانه شهر، تماس چشمی با تمساحی بزرگ در باغ وحش و سقوط آزاد قطار هوایی همگی ممکن است باعث شوند که موهای ما از ترس به تنمان سیخ شوند. هرگاه ترس بر ما غلبه می‌کند فریاد می‌کشیم، جیغ می‌زنیم یا در اثر شدت ترس فلج می‌شویم. ما با تمام وجودمان متوجه بروز ترس می‌شویم و جنبش آن را در خون خود حس می‌کنیم.

ولی آیا ماهیت حقیقی ترس را درک می‌کنیم؟ آیا متوجه هدف آن می‌شویم؟ آیا درباره شرایط «عادی» بروز ترس، و اینکه چه زمانی ترس غیرعادی یا بیمارگونه می‌شود، با یکدیگر هم عقیده‌ایم؟ آیا لازم است که به هر قیمتی از ترس اجتناب کنیم یا اینکه می‌توانیم تلخی این هیجان را به شیرینی حلاوتی فرهنگی تبدیل کنیم؟ پرسش‌هایی از این دست حاکی از آن است که ترس در ظاهر ساده و بدیهی است، ولی اگر آن را به دقت بررسی کنیم به پدیده‌ای پیچیده و پر از ریزه‌کاری تبدیل می‌شود.

ترس

ترس در فرهنگ وبستر چنین تعریف شده است: «هیجانی ناخوشایند و غالباً شدید که ناشی از انتظار یا آگاهی از خطر است» (میش، ۱۹۹۸، ص ۴۲۵). اگرچه در این تعریف منبع تهدید مشخص نشده است، از لحن آن کاملاً پیداست که خطر مذکور واقعیتی بیرونی است. به بیان دیگر، ترس نوعی واکنش ملال‌آور^۱ به یک ابژه واقعی (برای مثال،

1. dysphoric

حیوانی وحشی یا فردی مست و چاقوکش)، رویداد (برای مثال، زلزله یا هجوم جمعیت) یا وضعیت (برای مثال، تماشای فیلمی ترسناک یا از دست کنترل خودرو در جاده‌ای یخبندان) است، که تهدیدآمیز به نظر می‌رسد. میزان ملال در مواجهه با خطر قریب‌الوقوع متفاوت است و در زبان انگلیسی چهار سطح برای شدت ترس شناسایی شده است، که عبارت‌اند از: (الف) نگرانی^۱، که به معنای انتظار وقوع رویدادی بد است؛ (ب) خوف^۲، که به معنای باور به مواجهه با خطر در ترکیب با اکراه از روبه‌رویی با این وضعیت یا ابژه ترسناک است؛ (ج) هراس^۳، که حاکی از حس شدید ترس در ترکیب با بی‌قراری پراشتهای (برای مثال، افزایش سرعت یا فرار کردن) و برانگیختگی فیزیولوژیکی (برای مثال، افزایش ضربان قلب یا دشواری تنفس) است؛ و (د) وحشت^۴، که دال بر بهت و حیرت شدید، احساس به فنا رفتن، «تنهایی فجیع» (گرند، ۲۰۰۲) و فلج روانی حرکتی است.

این حقیقت که ترس در قلمرو حیوانات فراگیر است، نشان می‌دهد که ترس «هیجانی ضروری» است، یعنی برای بقا و عملکرد موجودات زنده لازم است. هیجان ترس در همه موجودات زنده، از جمله انسان‌ها، ابزاری محافظ است که آن‌ها را از نزدیکی خطر آگاه می‌سازد و به آن‌ها هشدار می‌دهد که بهتر است اقداماتی برای اجتناب از آن انجام دهند. این اقدام ممکن است به شکل مبارزه فعال با «دشمن» یا فرار سریع از آن باشد، که همان پاسخ مشهور «جنگ یا گریز» به تهدیدات است. برخی ترس‌ها در قلمرو حیوانات بسیار شایع‌اند و ظاهراً در وجود آن‌ها «نهادینه» شده‌اند. سایر ترس‌ها نتیجه رشد موجود یا توالی پس‌زایشی^۵ خیال‌پردازی‌های خاص انسان‌ها هستند. ترس‌های نهادینه شامل ترس از صداهای بلند، حرکات ناگهانی و زیاد، از ارتفاع به پایین نگرستن و حیواناتی که نیش، چنگال یا دندان‌های تیزی دارند و می‌توانند با سرعت زیاد بپرند یا حرکت کنند (آبراهام، ۱۹۱۳ الف؛ اختر و براون، ۲۰۰۵). این ترس‌ها، که از زمان تولد تا مرگ و در کل زندگی با فرد همراه‌اند (حتی

1. apprehension
2. dread
3. panic
4. terror
5. epigenetic

اگر تضعیف شده و در سطحی پیش‌هشیار موجود باشند)، گواهی بر خویشاوندی بنیادین انسان‌ها با حیوانات است، چرا که انسان‌ها نیز مانند حیوانات از خودشان محافظت می‌کنند و گرایش به بقا دارند. اما، مثال‌هایی از گروه دوم ترس‌ها عبارت‌اند از: ترس‌های ناشی از رشد مانند ترس از دست دادن اَبژه‌های محبوب، ترس از دست دادن عشق و اختگی (فروید، ۱۹۲۶د)؛ ترس از مرگ نیز مدتی بعد و در جریان رشد روانی به این فهرست افزوده می‌شود. این‌گونه ترس‌های «ذاتی» و ناشی از رشد در هر دو جنس وجود دارد، اگرچه که برخی شواهد (هورنر، ۱۹۶۸؛ میلر، ۱۹۹۴؛ سیموندز، ۱۹۸۵) حاکی از آن است که، به دلیل الگوهای جامعه‌پذیری و سوگیری‌های فرهنگی درونی شده، ترس از تنها شدن و ترس از موفقیت تا حدودی در زنان شایع‌تر است.

در اینجا لازم است نکته دیگری هم ذکر شود، و آن اینکه، دو مسیر متفاوت واسطه تجربه ترس هستند. یکی مسیری کوتاه‌تر، سریع و ساب‌کورتیکال که مستقیماً از آمیگدال می‌گذرد و مسیری طولانی‌تر، آهسته‌تر و پیچیده که هیپوکامپ و کورتکس در آن دخالت دارند (داماسیو، ۱۹۹۹؛ امانوئل، ۲۰۰۴؛ پالی، ۲۰۰۰). اما هر دو مسیر خروجی یکسان دارند و آن ایجاد واکنش ترس است. اما مسیر کوتاه‌تر به مزایای اطلاعات زمینه‌ای که مسیر طولانی‌تر فراهم می‌کند، دسترسی ندارد. در نتیجه، در مسیر کوتاه‌تر نوعی واکنش ترس مستقیم و ساده ایجاد می‌شود که ممکن است مسیر بلندتر آن را تعدیل کند یا به کلی مانع آن شود. پیامدهای عمیق این امر برای رشد روانی و مداخله درمانی در هیچ کجا بهتر از آزمون «پرتگاه دیداری»^۱، که گیسون و واک (۱۹۶۰) طراحی کرده‌اند، نشان داده نشده است.

در این آزمایش اتاقی با کف شیشه‌ای وجود دارد که از زیر و تا وسط اتاق با کاغذ شطرنجی پوشانده شده است. بنابراین، نیمه اول اتاق مانند هر اتاق عادی پدیدار می‌شود، ولی با اتمام کاغذ شطرنجی، کف اتاق به ناگاه و به دلیل ادراک عمق از طریق شیشه شفاف، تهدیدآمیز به نظر می‌رسد. نقطه شروع شیشه شفاف همان «پرتگاه دیداری» است. در این آزمایش کودک نوپایی در سمت شطرنجی اتاق قرار داده می‌شود و از مادر وی درخواست می‌شود که از سمت مقابل اتاق کودک را زیر نظر

داشته باشد. کودک نوپا به سوی مادر می‌رود ولی ناگهان، پس از مواجهه با «پرتگاه دیداری» توقف می‌کند. اگر مادر آرام باقی بماند، کودک دیگر به جلو حرکت نخواهد کرد. اما، اگر مادر لبخند بزند، آغوشش را بگشاید و کودک را با الفاظ ترغیب کند تا به سمت وی بیاید، کودک روی شیشه شفاف می‌خزد یا روی آن گام می‌نهد تا به مادر برسد. حمایت پرمهر مادر سیستم هیپوکامپ-کورتکس را فعال می‌کند و باعث کاهش ترس ناشی از مسیر آمیگدال می‌شود، که در بالا ذکر شد.

اگرچه این آزمایش نشانه یکی از پیامدهای سودمند تعدیل محیطی ترس‌های «نهادینه» دوران کودکی است، بسیاری از برهم‌کنش‌های میان آسیب‌پذیری دوران کودکی و اطلاعات ارائه‌شده توسط مراقب مضر و حتی بسیار بدخواهانه‌اند. کودکان (بیش از بزرگسالان) به همدم نیاز دارند و

... نیازهای آن‌ها برای تجربه دل‌بستگی و حتی لحظاتی از صمیمیت باعث می‌شوند که آن‌ها والدینی را که غالباً موجبات رنج و یاس آن‌ها را فراهم می‌کنند، مانند سایه دنبال کنند، در جست‌وجوی این والدین برآیند و از آن‌ها فرمان‌برداری کنند. اشتیاق آن‌ها به کاوش و ابرازگری موجب می‌شود که تویی را در خیابانی خطرناک دنبال کنند، از تکیه‌گاهی سست بالا بروند یا انگشتانشان را داخل پریز برق فروکنند. علاقه آن‌ها به لذت‌نفسانی حاصل از نوازش، بوسه و تاب خوردن موجب مشارکت آن‌ها در بازی‌های بسیار هیجان‌انگیز جنسی یا اغواگری آشکار کودکان بزرگ‌تر یا بزرگسالان می‌شود. لذت تماس اجتماعی باعث می‌شود که کودکان بزرگ‌تر فریب لبخندهای اغواگرانه یک بچه‌دزد را بخورند و همین اشتیاق، در ترکیب با طمع باعث می‌شود که بزرگسالان در مواجهه با فروشندگان جامعه‌ستیز یا شیدان فریب بخورند. بنابراین، والدین باید حس ترس را به‌مثابه کار تربیتی فعالانه در کودک القا کنند (لیختنبرگ، ۱۹۹۱، صص ۳۹۷-۳۹۶).

این‌گونه برهم‌کنش پیچیده متغیرهای «طبیعت در مقابل تربیت» در پیدایش و تعدیل ترس زیربنای پدیدار شدن پس‌زایشی ترس‌های خاص هر مرحله از رشد در دوران کودکی است. ترس «طبیعی» از گرسنگی و آسیب جسمانی، از طریق خطر بالقوه

سرخوردگی اتکایی^۱ و فقدان در دوران طفولیت، اختگی و قطع اندام تناسلی در اوایل کودکی و اضطراب اخلاقی (پیامد درونی شده ترس پیشین) در اواخر دوران کودکی و نوجوانی رنگ و بوی «انسانی» می‌گیرد (فروید، ۱۹۲۶). اما بعدها، در دوران بزرگسالی، ترس از مرگ هم در افق روانی پدیدار می‌شود؛ این ترس، که بسیار شدید و از نظر فرهنگی متغیر است، ترس از ناتوانی جسمانی، جدایی از ایزه‌های محبوب و از دست دادن خویشان را در هم می‌آمیزد (اختر، ۲۰۱۰؛ چادویک، ۱۹۲۹؛ فروید، ۱۹۲۳؛ هافمن، جانسون، فاستر و رایت، ۲۰۱۰؛ ناترسون و نادسون، ۱۹۶۵؛ زیلبورگ، ۱۹۴۳).

اضطراب

ترس و اضطراب خصوصیات مشترکی دارند. هردوی آن‌ها حس وقوع حادثه‌ای ناخوشایند را در فرد ایجاد می‌کنند. هردوی آن‌ها تجاربی ناخوشایند و نامطلوب‌اند. هردوی آن‌ها نقشی هشداردهنده دارند و در نتیجه در برابر خطر از ما محافظت می‌کنند. اما این دو تجربه تفاوت‌هایی دارند. ترس، نوعی واکنش به خطر بیرونی است و اضطراب واکنشی به مخاطرات سرچشمه گرفته از دنیای درون. فروید در سال ۱۸۹۵ به رابطه میان «ناخشنودی»^۲ (در آن زمان هنوز اضطراب نامیده نشده بود) و تجارب دردناک پیشین اشاره کرده بود. او در جایی نوشته بود:

اگر تصویر ذهنی از یک ایزه متخاصم به هر شکلی (برای مثال با ادراکات تازه) مجدداً جان بگیرد، وضعیتی ایجاد می‌شود که درد نیست ولی با درد مشابهت دارد. این وضعیت شامل ناراحتی و تمایل به تخلیه است که با تجربه درد مشابه است. ناراحتی، به سبب نیروی عاطفی خاطرات (که به‌تازگی تحریک شده‌اند) از درون بدن آزاد می‌شود. (۱۹۵۰ الف، ص ۳۸۱).

سی سال بعد، فروید (۱۹۲۶) اثر مهم خود را در زمینه مشکل اضطراب منتشر و این نظریه را تکرار کرد. اما این بار، او نیروی عاطفی تروماها و خاطرات آن‌ها را به

1. anaclitic
2. unpleasure

احساس خاص اضطراب نسبت داد. به گفته‌ی وی:

اضطراب به‌تازگی و در نتیجه‌ی سرکوبی ایجاد نمی‌شود؛ بلکه به‌مثابه‌ی نوعی حالت عاطفی، و همسو با تصویری از پیش موجود در حافظه، بازتولید می‌شود. اگر پا را از این فراتر بگذاریم و درباره‌ی منشأ اضطراب (و به‌طور کلی عواطف) تحقیق کنیم، باید قلمرو روانشناسی محض را ترک کنیم و به مرز فیزیولوژی وارد شویم. حالات عاطفی به شکل رسوباتی از تجارب تروماتیک فطری در ذهن جای‌گیر می‌شوند و هرگاه که وضعیتی مشابه رخ می‌دهد مانند نمادهای حافظه احیا می‌شوند. (ص ۹۳)

فروید در همین مقاله مسئله‌ی مهم «وضعیت‌های خطر» را که موجب اضطراب می‌شوند مطرح کرد. این وضعیت‌ها شامل تهدیدات (الف) از دست دادن یک ابژه‌ی محبوب، (ب) از دست رفتن عشق به یک ابژه‌ی محبوب، (ج) اختگی و (د) محکومیت اخلاقی از درون خود فرد هستند. «هر وضعیت یا خطر با دوره‌ای خاص از حیات یا یکی از مراحل رشد دستگاه ذهن متناظر است و ظاهراً بر این اساس توجیه‌پذیر است» (ص ۱۴۶). برخی «وضعیت‌های خطر» همراه با بلوغ فرد قدرت برانگیزاننده خود را از دست می‌دهند و حال‌آنکه برخی دیگر، به شکل‌های به‌روزتر، باقی می‌مانند و برخی دیگر هم در سرتاسر عمر فرد او را همراهی می‌کنند. «وضعیت خطر» اضطراب ایجاد می‌کند و مکانیسم‌های دفاعی ایگو^۱ را فعال می‌نماید و این همان «اضطراب هشداردهنده»^۲ است که با «اضطراب خودکار»، که ناشی از غوطه‌ور شدن ایگو در تهدیدات درونی است، در تقابل است. حس اضطراب از وقوع حادثه‌ای بد ناشی از حس ایگو از احتمال تسلیم شدن فرد در مقابل تکانه‌های اید^۳ است که به آسیب جسمانی، مذمت سایرین و سرزنش وجدان فرد منجر می‌شود. باین‌همه، از آنجایی که این تکانه‌ها تقریباً در همه‌ی موارد سرکوب می‌شود، ماهیت خطر حس شده مبهم باقی می‌ماند. اما این مدل تشریحی تنها درباره‌ی چیزی که عموماً «اضطراب روان‌رنجوری»^۴

1. ego defences
2. signal anxiety
3. id impulses
4. neurotic anxiety

نامیده می‌شود صادق است و اضطرابی را که بنا به فرض ناشی از دوران کودکی است (یعنی دورانی که در آن هنوز ایگویی منسجم و در نتیجه قصدمندی آرزومندانه شکل نگرفته است) در برنمی‌گیرد. در این نوع اضطراب، خوف نوعی نفوذ احساسات غریزی^۱ نیست بلکه نوعی «فروپاشی» روانی است (وینیکات، ۱۹۷۴). این نوع ملال که محققان نام‌های مختلفی مانند «اضطراب روان‌پریشی»^۲ (کلاین، ۱۹۳۲)، «اضطراب غیرقابل تصور»^۳ (وینیکات، ۱۹۶۲) و «اضطراب منهدم‌کننده»^۴ (هورویچ، ۲۰۰۳) بر آن نهاده‌اند، باعث ایجاد اختلال شدید در عملکرد روانی می‌شود. من در جایی دیگر ویژگی‌های اصلی این نوع اضطراب را برشمرده‌ام.

... (۱) منشأ این نوع اضطراب در اوایل طفولیت است؛ (۲) با این‌همه، ممکن است بعدها توسط اضطراب‌های خاص هر دوره مجدداً فعال شوند؛ (۳) ترکیبی از پرخاشگری‌های سرشتی و تجارب تروماتیک شدید به ضعف ایگو منجر می‌شود، و این امر موجب آسیب‌پذیری فرد در برابر این نوع اضطراب می‌شود؛ (۴) این نوع اضطراب ممکن است به آشکال پیش‌کلامی موجود باشد یا ممکن است محتوای فانتزی‌های گذشته‌نگرانهٔ مربوط به مراحل رشدی دیر هنگام‌تر در آن دخیل باشند؛ (۵) این اضطراب عموماً با گرایش به روان‌پریشی ارتباط دارد ولی ممکن است شالودهٔ برخی وضعیت‌های غیر روان‌پریشانه؛ خصوصاً از انواع اعتیادآور، روان‌تنی و انحراف باشد؛ و (۶) این اضطراب دفاع‌هایی را فعال می‌کند که بسیار سرسخت‌اند. (اختر، ۲۰۰۹، ص ۲۲)

قطع نظر از ماهیت «روان‌رنجوری» یا «روان‌پریشی» این‌گونه اضطراب، منشأ درون‌روانی آن باعث می‌شود فرد نتواند با فرار کردن از دست آن خلاص شود؛ شخص می‌تواند از ترس فرار کند ولی فرار از اضطراب ممکن نیست. بدین ترتیب، ترس و اضطراب از برخی جهات مشابه و از برخی جهات متفاوت‌اند. اما این حقیقت که ترس و اضطراب غالباً با یکدیگر همزیستی دارند، به افزایش ابهام و پیچیدگی این حوزهٔ پدیدار شناختی

1. instinctual breakthrough

2. psychotic anxiety

3. unthinkable anxiety

4. annihilation anxiety