

ترس از دیدگاه روانکاوی و نقش آن در شکل گیری

شخصیت فردی و اجتماعی انسان

هامبورگ یولای ۱۹۹۳

محمد راه رخشان

ترس یکی از پدیده‌هایی است که نقش بسیار تعیین کننده‌ای در تکامل انسان ابتدایی داشته است. همچنین در شکل‌گیری و توضیح شخصیت انسان و روابط اجتماعی وی ترس جزء یکی از فاکتورهای اساسی‌ای محسوب می‌شود که درست سنجیدن نقش آن در روانشناسی و روانکاوی و همچنین در جامعه‌شناسی بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

زندگی بسیاری از انسانها توأم با ترس است و این درحالی است که شاید اغلب آنها برعلت و حتی وجود ترسهای خویش ناآگاهند و عدم خشنودی خویش را از زندگی و رفتارهای ناشی از ترس خود را جزء شخصیت خود دانسته و می‌پندارند که شخصیت آنها اینچنین شکل گرفته و این شخصیت منحصر به فرد آنها و غیرقابل تغییر است. بدین معنی آنها اجازه‌ی بازشناسی خویش را از دست داده‌اند. ترس یکی از اجزاء پایه‌ای روانپرسی (نوروزها) است. براساس منشاء، شدت و نوع تظاهر بیرونی آن، فروید ترسها را برسه قسم تقسیم کرده است: الف) ترسهای منطقی ب) ترسهای نابهنجار پ) ترسهای اخلاقی.

ترسهای منطقی عللی روشن و معین در محیط انسان دارند و شدت و ضعف این گونه ترسها رابطه‌ای مستقیم با شیء و یا عامل ترس‌زای محیط انسان دارد. فروید در اینباره می‌نویسد: «خطر منطقی، عبارت از خطری است که ما بر آن واقف هستیم، ترس منطقی ترسی است که ناشی از این خطر واقعی باشد». بنابراین ترس منطقی عبارت است از واهمه داشتن در برابر چیزی و این احساس همانقدر منطقی و منطبق

بر واقعیات است که لازم و حیاتی نیز هست. بدون وجود این «احساس محافظ» زندگی انسان نمی‌تواند ادامه بیابد. ترس منطقی همانقدر برای حیات انسان لازم و ضروری است که احساس درد کردن: درد به ما اخطار می‌کند که در کارکرد ارگانسیم بدن ما خللی بوجود آمده است و از اینرو هشدار است که اگر به آن توجه شود، می‌توان آن را تحت مداوا قرار داد و به سلامت روانی دست یافت. همینطور ترس منطقی هشدار است که باعث می‌شود که ما در محیط خطرناکتر مراقب خود باشیم.

برخلاف ترسهای منطقی علل و منشاء ترسهای نابهنجار برای فرد ناروشن و ناآگاهند. هم از این روی است که انسان مبتلاء به ترسهای نابهنجار ابتدا باید درصدد برآید تا برای ترسهای خود علتی بترشد. بغرنجی این مساله در اینجاست که در این حال خطر زیادی از این بابت متوجه انسان است، چرا که در این راه، یعنی در راه یافتن علل ترسهای نابهنجار، تمایل به منطقی جلوه دادن این ترسها توسط ابداء عوامل خارجی بیبربط و نسبت دادن احساس ترس خود به این عوامل، بسیار شایع است. یافته‌های تاکنونی روانکاوی به ما می‌آموزند که ترسهای نابهنجار زاده به خطر افتادن محرکهای غریزی انسان می‌باشند و بعنوان ندایی هستند که از ضمیرناخودآگاه انسان («او») یا («ضمیر») سر بر می‌آورند. بدین معنی که یکی از غرایض انسان که نیاز به ارضاء شدن دارد مورد سرکوب واقع شده و اثر این سرکوبی بر «ضمیر» انسان علت اینگونه ترسهای نابهنجار را شکل می‌دهد.

نوع سوم ترس، یعنی ترسهای اخلاقی و یا وجدانی، منشایی کاملاً اجتماعی دارد. به اعتقاد فروید اینگونه ترسها زاده تسلط سرکوبگرانه «فراخود» بر اجزاء دیگر ساختمان روانی انسان است. بدین معنی که ساختارهای اخلاقی و عرف و عادات اجتماعی، که در ساختمان روانی فرد خود را بعنوان «فراخود» یا «من برتر» متجملی می‌سازند، بعنوان نیرویی مسلط و سرکوبگر غرایض فرد نمایان می‌شوند. هرچه دامنه محدودیتهایی که یک جامعه براساس ساختارهای اخلاقی و عرف و عادات اجتماعی بر فرد تحمیل می‌کند وسیعتر باشد و هرچه این محدودیتهای در تعارض بیشتری با

غرایض جسمی و ذهنی انسان قرار بگیرند به مراتب دامنه شیوع ترسهای اخلاقی در بین انسانهای آن اجتماع وسیعتر است. ذکر این نکته نیز با اهمیت است که شکل، محتوا و دامنه ترسهای اخلاقی و یا ترسهای وجدانی در یک جامعه معین نیز همواره در حال تغییر و دگرگونی است. براساس نظریه های پیرامون ترس در روانکاوی (یعنی «نظریه های اخطار») می بینم که محتوای ترسها از طرفی از این جامعه تا آن جامعه تفاوتی را نشان می دهد ولی در اساس محتوای ترسها تفاوتی چشمگیری را نمی بینیم. برای مثال ترسهای غالب در زمان فروید عبارت بودند از ترس از بلندی، ترس از مسافرت، ترس از عقیم شدن و غیره. این اشکال ترس را در این دوره نیز می توانیم مشاهده کنیم؛ اگرچه اینها دیگر امروزه اشکال غالب ترس را نمی سازند. یا از طرف دیگر می بینم که «ترس از عفونت» (میکروفوبیا) که در زمان فروید یکی از اشکال شایع ترس را بخود اختصاص می داد بمرور و به کمک داروهای ضد عفونت (آنتی بیوتیک ها) همه گیر بودن خود را از دست داده است و بجای آن امروز شاهد ترس از ایدز (بخصوص در جوامع غربی) هستیم. ترس از ایدز همان علائم بیمارگونه ای را دارد که ترس از عفونت در زمان فروید داشته است. به این دلیل سؤال عمده و مهمی که در ورای اشکال متعدد ترس مطرح میشود عبارت از این است که تاثیرات و بازتاب های روانی ترس بر ساختمان روانی انسان چگونه است؟ برای مثال می توان دید که «ترس ایدز» به عنوان بیماری ای که بر اثر رابطه جنسی با فرد مبتلا به ایدز انتقال مییابد، تاثیر موءجز و شدیدی بر «فراخود» و یا «من برتر» دارد و آنچه را که به لحاظ ذهنی ترغیب می کند عبارت است از تابو شدن رابطه جنسی و متعاقب آن گریختن از برقراری رابطه جنسی.

اینگونه اشکال ترس و اشکال دیگری مانند «ترس از جدایی»، «ترس از دست دادن رابطه عاطفی»، «ترس کوچکی در برابر جهان بزرگ» و جزء اینها که برای آنها منشاء واقعی در جهان تکنولوژیکی کنونی میتوان یافت، بدون شک میتوانند جزء ترسهای منطقی بحساب آورده شوند ولی در عین حال مرزهای بین ترسهای منطقی، ترسهای نابهنجار و ترسهای اخلاقی را نمی توان براحتی از یکدیگر تمیز داد و

بنابراین لازم است که در اینجا به اشکال بیمارگونه ترسها (هراس‌ها=فوبیها) بیشتر اشاره گردد.

هراس چیست؟

واژه هراس که در زبان یونانی به آن «فوبیا» می‌گویند به معنی ترس عمیق از اشیاء و یا از محیط‌هایی است که فی‌النفسه برای انسان خطری دربر ندارند ولی در فرد مبتلا تولید ترس می‌کنند. برای مثال افرادی وجود دارند که از دیدن موش بوحشت می‌افتند، یا از سوار شدن در آسانسور احساس وحشت می‌کنند و یا از دیدن اشیاء بی‌خطر دیگر مانند یک آمپول ساده به وحشت می‌افتند. بهرحال خصلت مشترک انواع هراس‌ها عبارت از این است که اشیاء و یا محیط‌هایی که موجب اضطراب در شخص می‌گردند فی‌النفسه بی‌آزارند و برای شخص هیچ خطری در بر ندارند.

برای نخستین بار واژه «فوبیا» توسط استنلی هال (۱۹۱۴) در روانشناسی بکار برده شد. وی بیش از ۱۳۲ نمونه از هراسها را رده بندی کرده و آنها را با مشتق های یونانی آن کلمات ارائه کرد:

آیلورافوبی= ترس از گریه، آکروفوبی= ترس از بلندی، آنتروفوبی= ترس از گلها، برونوفوبی= ترس از رعدوبرق، باکتریوفوبی= ترس از باکتریها...

بدون شک همه اشکال متعدد هراسها را می‌توان جزء ترسهای نابهنجار شمرد و خصلت مشترک آنها را در ارتباط با نقشی که در ساختمان روانی انسان بعهده دارند می‌توان اینطور بیان کرد که هراسها همانند ترسهای اخلاقی «خود» را در نقشش برای میانجی شدن بین «او» و «فراخود» ضعیف کرده و فعالیت آنها مختل می‌سازند. برای درک بهتر چگونگی این تاثیر و بدست آوردن تصویری از عکس‌العمل نشان دادن ساختمان روانی انسان در برابر ترس، لازم است که نگاهی مختصر به تئوری ساختمان سه‌گانه روانی انسان، نمونه فروید بیاندازیم.

تئوری ساختمان سه گانه روانی انسان، نمونه فروید

طبق نظریات فروید ساختمان روانی انسان به سه بخش «خود»، «او» و «فراخود» تقسیم می‌گردد. «او» و یا «ضمیر» اولین لایه ساختمان روانی انسان را در بر می‌گیرد و خصلتی کاملاً بیولوژیکی دارد. «او» دربردارنده تمامی محرکهای غریزی فرد است که از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته و محتوای آن غیرقابل تغییر است. از آنجمله می‌توان غرایض جنسی و فعالیت‌های ارگانیسم بدن را نام برد که ادامه حیات فرد را موجب می‌گردند. «او» همچنین در برگیرنده تمامی غرایض روحی ارگانیسم فرد می‌باشد. علاوه بر اینها همه خصایل و مشخصات روحی فرد که از طریق عامل وراثت به وی می‌رسند در «او» خانه دارند. ذکر این نکته از اساسی‌ترین مشخصات متمایز کننده «او» و یا «ضمیر» از سایر بخشهای ساختمان روانی است، که تمام محتویات «ضمیر» خصلتی کاملاً ناآگاه دارند. بدین معنی که فرد از محتوی «ضمیر» بی‌اطلاع است و چه بخواهد و چه نخواهد این محتوی وجود داشته و میل به ارضاء شدن دارد؛ از طرف دیگر ارضاء کامل و صحیح این غرایز یکی از لازمه‌های حیات روانی سالم فرد را شکل می‌دهد.

اساسی‌ترین وظیفه «خود» در ساختمان روانی انسان شکل‌دادن به منیت فرد است. «خود» عبارت است از جنبه منطبق بر شخصیت واقعی فرد و از اینرو همواره جهان واقع خارج از فرد را حس کرده و کنترل فعالیتها و رفتارهای آگاهانه فرد را بعهده دارد. یکی از اساسی‌ترین فعالیت‌های «خود» عبارت از میانجی شدن بین «ضمیر» و «فراخود» است. بدین صورت که آندسته از سائق‌هایی را که از «ضمیر» برآمده و میل به ارضاء شدن دارند را از یکسوی و فرمانهای «فراخود» را از سوی دیگر به آن شکل کنترل می‌کند که در بهترین حالت بین ارضاء «ضمیر» و اجرای فرامین «فراخود» حالتی از تعادل برقرار شود تا که شخص بلحاظ روحی نابهنجار نگردد. ولی این امر غالباً بدین صورت است که غرایض «ضمیر» به نفع منعیات «فراخود» پس زده می‌شوند و در این حالت فرد قادر نخواهد بود که انرژیهای حاصله از

غرایض «ضمیر» را رها سازد.

برخلاف تمایل «ضمیر» که در تمام شعب فعالیت خود اصل ارضاء شدن فرد را مد نظر دارد، تمام جهات فعالیت «خود» در راستای حفظ امنیت و ثبات ساختمان روحی است. به بیان دیگر می‌توان گفت که «خود» همانقدر خاصاً انسانی است که «ضمیر» حیوانی است و از اینرو می‌توان «خود» و «ضمیر» را براساس طبیعت آندو به منزله دو قطب یک تضاد در نظر گرفت که وجود این تضاد خود لازمه حیات روانی و جسمی انسان است.

برخلاف دو بخش فوق، «فراخود»، که می‌توان آنرا با اخلاقیات و وجدان نیز مترادف دانست، خصلتی ذاتاً اجتماعی داشته و تنها در گروه و یا در اجتماع می‌تواند شکل بگیرد و پرورش بیابد. البته تکامل و پرورش یافتن «فراخود» حاصل تضاد دائم میان «خود» و «ضمیر» است. در این تضاد نقش «فراخود» عبارت از اینست که کلیه فعالیت‌های «خود» را جهت تسلط بر «ضمیر» هدایت کند و محدودیت ارضاء غرایض «ضمیر» را از طریق «خود» فراهم آورد.

همانگونه که قبلاً نیز اشاره شد «فراخود» در برگیرنده کلیه منعیات، آداب و رسوم و سنن اجتماعی است که فرد در آن زیست می‌کند. عمده‌ترین نقش جوامع و گروهها بر ساختمان روانی انسان به اعتقاد فروید ایجاد محدودیت در ارضاء سائق‌هایی است که از «ضمیر» بر می‌آیند. رابطه بین «فراخود» و «ضمیر» می‌تواند سه شکل متفاوت به خود بگیرد. چیره‌گی کامل یکی بر آن دیگری به اعتقاد فروید می‌تواند نقطه اوج شکل‌گیری نابهنجاریهای روحی متعددی باشد و حالت تعادل کامل بین «ضمیر» و «فراخود» آغاز شکل‌گیری نابهنجاریهای روحی است. با این وصف می‌بینیم که فروید زندگی اجتماعی را نقطه پیدایش تضادهای روحی ناشی از عدم ارضاء آزادانه غرایض «ضمیر» می‌داند.

طرح زیر میتواند تمام آنچه را که تاکنون پیرامون اجزاء سه‌گانه ساختمان روانی انسان از دیدگاه فروید بیان کردیم و وجوح نزدیکی و ارتباط بین آنها را در قالب خود نشان بدهد. البته لازم به ذکر است که این طرح و حتی نظریه فروید را پیرامون ساختمان

روانی انسان تنها میتوانیم بمثابه ابزارهای نظری ای بحساب آوریم که کار شناخت روان انسان را برایمان قابل لمس میکنند، یعنی اینها بمثابه مدلهایی هستند که ما با کمک آنها میخواهیم روان انسان را بشناسیم.

ذکر یک مثال درباره چگونگی رابطه اجزاء سه گانه ساختمان روانی انسان میتواند ما را در فهم بهتر این مدل یاری دهد: فرض کنیم آقای الف، دانشجوی رشته روانشناسی، در بعدازظهر یکی از روزهای گرم تابستان اشتیاق اینرا دارد که بجای حضور در سمینار درس به استخری برود (سائقه روانی «ضمیر»). «ضمیر» آقای الف احتیاج به ارضاء شدن این خواست خود را به «خود» اطلاع می دهد. در این حال «فراخود» آقای الف نیز دستبکار شده و این خواست را با درنظر گرفتن ارزشهای هویتی محیط (لزوم رفتن به سمینار درسی) مورد ارزیابی قرار میدهد و به «خود» امر میکند که سائقه «ضمیر» را نادیده بگیرد. وظیفه «خود» این است که بر اساس اصل واقعیت بین این دو خواست میانجی شود. حال اگر «خود» به نفع خواسته «ضمیر» رای بدهد، در این صورت وجدان آقای الف آزرده میگردد، اگر به نفع خواسته «فراخود» سائقه «ضمیر» را نادیده بگیرد، درآن صورت احساس ناشی از سرکوب شدن (آخ... حیف که باید به سمینار بروم وگرنه...) سائقه «ضمیر» در ذهن آقای الف باقی می ماند و می تواند تولید مشکل کند.

در سالهای ابتدای عمر یک فرد، «خود» چنان ضعیف است که نمی تواند به تنهایی و بدون کمک ازخارج بر سائق های قدرتمند «ضمیر» غلبه بیابد و آنها را تحت کنترل خود درآورد. به همین دلیل نیز کنترل این غرایض توسط «فراخود» فرد که در شکل تاثیرات مستقیم ناشی از امرها و نهی های پدر و مادر شکل می گیرد، تحت کنترل در آورده می شود. رفتار مستبدانه و شخصیت سخت گیر پدر و مادر با کودک (برای مثال در زمانی که کودک هنوز قادر به کنترل ادرار خود نیست ولی با زور و احياناً تنبیهای بدنی پدر و مادر به اینکار وادار می گردد) از طرفی «فراخود»

کودک را قوی تر می‌کند، یعنی کودک را بیشتر فرمانبر می‌کند، و از طرف دیگر از رشد «خود» کودک کاسته و فعالیتهای آنرا بیش از حد مطیع فرامین «فراخود» می‌سازد و به این دلیل در کودک اتکاء به نفس را از بین برده و در بهترین حالت کودک را ضعیف النفس بار می‌آورد. اینگونه رفتارهای ناسالم پدر و مادر در حقیقت مונجر به آن می‌شوند که کودک فرمانبرداری از محیط را در خود تبدیل به خواستی درونی کند، به آنها قوام اخلاقی بخشیده و فرمانبری را به قانون زندگی و فلسفه زندگی خود تبدیل کرده و در طول زندگی خود فردی مطیع عوامل محیطی بگردد.

فردی که با چنین شخصیت ضعیف شده‌ای می‌خواهد با مسائل زندگی برخورد کند طبعاً با احساس ترس مواجه می‌شود و خود را در برابر وظایف زندگی ناتوان می‌یابد و از اینرو هر حادثه‌ای و یا هر محیط جدیدی که وی را به مصاف با خود دعوت کند برای وی توأم با برانگیخته شدن احساس ترس شدید خواهد بود. طبق نظریات فروید انسان اولین ترس بزرگ زندگی خود را به هنگام تولد تجربه می‌کند، ترسی که ناشی از جدایی نوزاد از بستر امن و آرامش بخش رحم مادر و ورودش به جهان ناشناخته زندگی در خارج از رحم ناشی می‌شود. تمام حواس چندگانه کودک به محض تولد در معرض تغییرات فوق العاده‌ای قرار می‌گیرند و کودک اولین قدم خود را برای مستقل شدن از ارگانیسم مادر و قرار گرفتن در شرایط زندگی خارج از رحم را با ناآگاهی مطلق بر دلایل احساس ترس خود برمی‌دارد. فروید این اولین تجربه احساس ترس را زمینه ساز تمامی ترسهای بعدی در حیات فرد تلقی می‌کند و از آن بعنوان ترس اولیه نام می‌برد. در طی جریان زندگی «ضمیر» انسان که میل به ارضاء غرایض خود را دارد رفته رفته تحت کنترل «خود» و «فراخود» قرار می‌گیرد. به موازات این روند نفوذ ناآگاه «ضمیر» بر روی «خود» جهت ارضاء غرایض «ضمیر» افزوده می‌شود. هنگامی که این سائقهای ناخودآگاه بر «خود» هجوم می‌آورند، در سنین کودکی «خود» این قابلیت را ندارد که آنها را آگاهانه درک کند و بدین جهت این سائقها در کودک احساس ترس بوجود می‌آورند.

این احساس ترس که فروید آنرا «ترس خنثی» می نامد به منزله تهدید «خود» توسط «ضمیر» است. بدین صورت که «خود» از طرفی وادار می گردد که اجازه ارضاء شدن سائقهای ناخودآگاهِ برخاسته از «ضمیر» را بدهد ولی از طرف دیگر تحت تسلط فرامین و منعیات «فراخود» قرار دارد و «خود» را برمی انگیزد تا «ضمیر» را مهار کند. از ترسی که از این کشمکش ناشی می گردد فروید با نام «ترس اخلاقی» و یا «ترس وجدانی» یاد می کند. بنابراین فعالیت «خود» عامل اصلی تولید و عملکرد ترس می شود. وظیفه ثانوی «خود» این است که به هر طریق ممکن ثبات روانی فرد را توسط جلوگیری از آگاهی یافتن فرد به احساس ترس حفظ کند. «خود» برای اینکه به این کار یعنی جلوگیری آگاهانه از احساس ترس فائق بیاید، «سیستم های دفاعی» را بکار می گیرد. اگر دامنه این ترسها آنقدر وسیع باشد که تمام سیستم های دفاعی «خود» در برابر آن احساس ترس عاجز گردند در این حال تلاش خارج از حد «خود» در تحت کنترل درآوردن ترس بنوبه خود موجب شکل گیری علائم بیمارگونه روانی در فرد می شود.

سیستم های دفاعی خود در برابر احساس ترس

آنا فروید (دختر زیگموندفروید) یافته های فروید را پیرامون روانشناسی «خود» و نظام پویای «سیستم های دفاعی» ارتقاء داده و سیستم های دفاعی «خود» را در سه گروه عمده طبقه بندی کرد که این طبقه بندی هنوز به قوت خود باقی مانده است. بنابر نظریات آنا فروید کل «سیستم های دفاعی» را می توان در این سه گروه متجلی دانست:

الف) عملکرد دفاعی بصورت پناه بردن به خیالات

ب) منطقی جلوه دادن ترسها بصورت دلیل تراشی برای آنها

پ) تداعی کردن خود با آدمهای مستبد

ساده ترین و اولین نوع «سیستم های دفاعی» که «خود» اختیار می کند تا بر ترس فائق آید اینست که فرمان کریختن از موقعیت ترس را می دهد. اما احساس ترس می تواند چنان قوتی داشته باشد که «اجتناب کردن» بعنوان یک «سیستم دفاعی» بنوبه خود موجب اختلالات عصبی متعددی بگردد. در این نکته تفاوت میان سیستم دفاعی (به عنوان پدیده ای طبیعی، عمومی و وسیع) و نوع بیمارگونه تظاهرات آن در موارد هراسی (که علائمی مختل کننده ثبات روانی را در بردارد) مشخص می گردد. «اجتناب کردن» بعنوان نوعی از «سیستم دفاعی» تنها در محدوده ای معین می تواند عمل کند. یعنی تنها هنگامی که دامنه ترس وسیع نباشد. اگر سائقهای ترس را در فرد با افکار، با اعتقادات و یا احساسات مختلفی مترادف کردند در این صورت تحمل شرایط ترس را غیر ممکن می گردد و هم از اینرو «اجتناب کردن» عملی غیرممکن خواهد بود. در چنین حالتی «خود» از «سیستم دفاعی» دیگری استفاده می کند که در ادبیات روانکاوی با نام «انکارگرایی» مشخص شده است، بدین معنی که فرد خطراتی را که وی را تهدید می کنند انکار می نماید و از طریق انکار عوامل ترس را ثبات روانی خود را جستجو میکند؛ «این خطر ممکن است دیگران را تهدید کند ولی من را هرگز تهدید نمی کند». حائز ذکر است که «سیستم های دفاعی» مانند «اجتناب کردن» و یا «انکارگرایی» بصورت ناآگاه عمل می کنند. یعنی هر حادثه ای، هر احساس و هر خاطره ای که موجب ترس می شود و حتی خود احساس ترس برای شخص آگاه نیستند و فرد در این حال تنها بر احساس ناخشنودی خود، عدم سرزندگی، بسته و محدود بودن توانایی های خود و در یک کلام بر احساس فلج بودن خود واقف است. چنین موقعیتی را که در آن فرد نسبت به ترس خود ناآگاه است فروید «پس زدن» می نامد. براساس تئوریهای فروید خاطره ترس را با سرعت و یا حتی همزمان با موقعیت ترس زای تولید کننده آن خاطره به قسمت ناخودآگاه رانده می شود، حتی اگر تمام حواس فرد متوجه آن موقعیت بوده باشد. ناخودآگاه به قسمت بزرگی از ساختمان روانی اطلاق می گردد که محتویات آن بر فرد آشکار نیست و این محتویات تنها توسط تلاش آگاهانه ای که فرد برای

آگاهی یافتن بر پاره ای از محتویات آن در یک زمان معین صورت میدهد، می تواند به قسمت آگاه راه بیابند. بنابراین احساس ترس علیرغم اینکه در «ناخودآگاه» فرد جای گرفته است هنوز فعال است و می تواند در شرایط متعدد که شاید با شرایط ترس زا نیز شباهتی نداشته باشند، به قسمت آگاه راه یافته و موجب برانگیخته شدن هراس در شخص بشود. در این حال فرد دیگر از علل ترس خود آگاه نبوده و فقط احساس اضطراب و هراس دارد. اما مساله به همینجا ختم نمی شود، بلکه احساس ترسی که در ناخودآگاه خانه کرده است بر کلیه جوانب زندگی فرد اعم از تفکرات او، توانایی ها و خواسته های و حتی در کلیه رفتار وی تاثیر گذارده و زندگی را بر وی تلخ می گرداند. بغرنجی این مساله در این است که علت این ترس و حتی اینکه این احساس ناخوشایند ناشی از ترس است بر فرد مشخص نیست و یا بهتر بگوییم فرد بر علت اضطراب خود ناآگاه است. همچنین اگر تفاوت بین «خود واقعی فرد» و «خود ایده ال وی» زیاد باشد، در آنصورت این تفاوت قابلیت آنرا داراست که فرد را از خود ناراضی کرده و تکامل ناسالم شخصیت وی را باعث گردد. برای اینکه ترس ناشی از وجود این تفاوت زیاد در خفا بماند «سیستم دفاعی» روانی فرد به مکانیسم دفاعی ای روی می آورد که فریاد از آن با نام «فرافکنی» یاد می کند. «فرافکنی» عبارت است از نسبت دادن نموده های شخصیت، افکار، عقاید و احساسات خود به افراد دیگر. بدین معنی که شخص در این حالت کلیه خصوصیات ناپسند خود را (که خود وی وجود آنها را در خود بعنوان نکاتی منفی تلقی می کند) به دیگران نسبت می دهد و می گوید: «این من نیستم که اینطور هستم و چنین عمل می کنم، بلکه دیگران داری چنین خصوصیتی هستند». و یا اینکه در ترسیم خصوصیات دیگران نکاتی را در شخصیت آنان برجسته می کند که ابتداء به ساکن خصوصیات فردی و منفی خود او هستند.

نوع دیگری از «مکانیسم های دفاعی روانی» که فرد مضطرب اتخاذ می کند تا از احساس هراس خود بگریزد و از آگاهی بر ترسهای خود جلوگیری کند عبارت است از «برگشت» و یا «واپس روی» که در این حالت شخص مضطرب تمایل شدیدی به

بازگشت به مراحل قبلی تکامل خود را در رفتارها و افکارش نشان می‌دهد. صفت مشخصه «برگشت» عبارت از عدم مسئولیت‌پذیری و متکی بودن به دیگران است، یعنی فازی از تکامل فرد که بدوران کودکی و نوجوانی وی باز می‌گردد.

ممکن است فرد هراس‌دار برای غلبه بر حالت هراس خویش تظاهر سائقهای ناپسند خویش را مانند «خصومت» را بخاطر جلوگیری از مورد تنبیه و سرزنش واقع شدن، در خود سرکوب کند. در این نوع خاص از «مکانیسم دفاعی روانی» که بنام «واکنش وارونه» شناخته شده است، فرد پرخاشگری خود را ناآگاهانه مورد سرکوب قرار داده و در این حال در ساختمان روانی وی «خود» توسط «فراخود» برانگیخته می‌شود که حالت خلاف پرخاشگری را رو به بیرون نشان دهد. بدین صورت فرد مزبور بجای نشان دادن رفتار خشم‌آلود، وجود عشق، محبت و تمایلات دوستانه را در روابط پیرامون خود تظاهر می‌کند. یعنی احساساتی را از خود بروز می‌دهد که از طرف محیط فرد در برابر پرخاشگری مورد تأیید هستند. یک مثال بارز و نوع عمیقتر این نمونه رفتار را در افراد اسکینروفرن پارانواید مشاهده می‌کنیم که می‌گویند: «عاشق آن کسانی هستم که به من زندگی داده اند» (اینرا همه میدانیم که در این حالت از بیماری روانی نه خود بیمار و نه دیگر افرادِ همراه با وی برای بیمار موضوع عشق نیستند).

یکی از مهمترین و شایع‌ترین انواع مکانیسم‌های دفاعی روانی ناخودآگاه «تصعید» است. در این حالت ارضاء سائق‌های غریزی «ضمیر»، خود را در غالب رفتارهای دیگر فرد که اساساً وجه اشتراکی رانمی‌توان بین آن غرایض و اینگونه رفتارها براحتی یافت، ارضاء می‌کنند. مثالی که فروید در این باره می‌آورد اینست که فرد در این حالت خود را غرق در فعالیت‌های روشنفکرانه می‌سازد و با انحراف و تبدیل انرژی‌های ویرانگر به انرژی برای فعالیت‌های فکری، خود را وقف کارهای خلاقانه می‌سازد، که به هرحال نشان‌دهنده روان‌پریشی (نوروز) در فرد است.

تاثیرات روانی ناشی از مکانیسم‌های دفاعی

مطابق آنچه که تاکنون پیرامون هراسها و «مکانیسم های دفاعی روانی» گفته شد می دانیم که احساس ترس هرگز توسط این مکانیسمها از بین نمی رود بلکه این احساس بصورت ناآگاه تاثیرات خویش را بر شخصیت فرد برجای می گذارد. از این مهمتر اینکه احساس ترس همواره میل به هشیار شدن دارد، یعنی همیشه این تمایل را دارد که از قسمت «ناخودآگاه» به قسمت «خودآگاه دستگاه روانی» فرد هجوم آورد. به همین دلیل است که این تمایل در جنب و جوش های خود ایجاد ترس می کند و این ترس خود مازاد بر ترسی است که میل به هوشیار شدن دارد. ترس ناشی از این تمایل خصلتی رشدیابنده نیز دارد کماکان این احساس بگونه ای است که فرد بر اینکه این احساس چیست و از کجا ناشی می شود هرگز آگاه نیست، چرا که از وجود احساسات سرکوب شده ای که تولید ترس کرده است بی خبر است.

بسته به نوع احساس ترس، شدت وضعف و شکل تظاهر هیجانی آن نوع «مکانیسم دفاعی روانی» که ساختمان روانی فرد اختیار می کند تغییر می یابد. نکته حائز اهمیت این است که «مکانیسم های دفاعی ناخودآگاه روانی» از یکسوی سبب می شوند که ساختمان روانی فرد در اثر غلبه احساس ترس به یکباره از هم نپاشد و به حکم مسکنی برای احساس شدید ترس هستند ولی از سوی دیگر خود بکارگیری مکانیسم های دفاعی تولید فزاینده و ناخودآگاه ترس را بعهده دارند. در این کاربست، نقش «خود» به مثابه میانجی بین «ضمیر» و «فراخود» ضعیف و ضعیفتر شده و تاثیر این ضعف بر روی ثبات نفس فرد کاملاً مشهود خواهد بود. وسواس یکی از نمونه های این آشفتگی و ضعف «خود» است که در عین حال نیز به عنوان سیستم دفاعی روانی عمل می کند.

پیشتر از این گفته شد که ترسی که در ناخودآگاه خانه کرده است تمایل وافر به این دارد که به قسمت خودآگاه هجوم آورد. اگر توسط مکانیسم های دفاعی مختلف دریافت آگاهانه احساس ترس هوشیار شده مختل نگردد، در این صورت فرد قادر خواهد بود که به تجزیه و تحیل آگاهانه این احساس بنشیند. بدین معنی که ابتدا

وجود آنرا برسمیت بشناسد و سپس دلایل بوجود آمدن آنرا مورد بررسی قرار دهد. اگر احساس ترس من ناشی از عملی است که چه بلحاظ وجدانی و چه الگویی و قانونی و ... آنرا عملی منفی می دانم قبل از هرچیز باید اقرار کنم که من شخصا مرتکب آن عمل شده‌ام و پس از آن نیز سعی کرده‌ام احساس ناخوشایند ناشی از آن عمل را «پس زده» و از عمل خود آن چیزی را در نظر مجسم کنم که حقیقت ندارد. اما اکنون که بر این امر واقف شده‌ام می‌خواهم این احساس را عمیقا بررسی کنم و آنچه را که موجب شکل‌گیری این احساس شده‌است را جزء به جزء برای خود بشکافم. تنهادر این حال قادر خواهیم بود بر احساس ترس خویش نیز با آگاهی کامل غلبه یابیم .

تکامل تئوری فروید پیرامون اضطرابها

تئوری فروید پیرامون اضطرابها که وی در کتاب «مطالعات پیرامون هستی» (۱۸۹۵) آنرا به‌مراه بر برویر (Breuer) منتشر ساخت بیان می‌کند که تعارضاتی که ناشی از احساس ناپخته و صغیل یک تجربه و یا یک فکر هستند و از اینرو فرد آنها را پس میزند، چرا که با سائقهای «فراخود» فرد ناسازگارند، توسط وارونه سازی این واکنشها خنثی شده و یا از شدت آنها کاسته می‌گردد و بدین سان اثر اولیه آنها از بین می‌رود. اما این توضیح قادر نیست که تمام ابعاد پدیده روانی اضطراب و ترس را توضیح دهد. دستاوردهای روانشناسی رشد همگی گویای این مطلب هستند که ترسهای طبیعی و لازم رشد فرد نیز وجود دارند که نمیتوان تظاهر آنها را و تاثیراتی را که در ساختمان روانی فرد ایجاد می‌کنند را با این تعریف که نیازهای فرد مجال ارضاء شدن را نیافته اند و توسط «خود» و بواسطه منعیات اجتماعی که خود را در کالبد روانی فرد بصورت «فراخود» ظاهر می‌سازند، پس زده می‌شوند، تماماً توضیح داد.

مساله تنها این نیست که احساسات ناپخته و صیغل و یا تجارب ناآگاه فرد خاطر

وی را آشفته می‌سازند و وی را به اتخاذ واکنشهای خنثی کننده ملزم می‌دارند، بلکه مساله عمیقاً به این بر می‌گردد که آیا شرایط کاملاً خاص و منحصر به دوره‌های متعدد رشد فرد در شکل‌دهی به شخصیت وی و هدایت رشد شخصیت فرد، و از اینرو در ایجاد اختلالات روانی و از آنجمله شکل‌گیری اضطرابهای فرد موثر نیستند؟ و آیا تغییرات شخصیت فرد مضطرب به این بستگی ندارد که آن فرد با اشکال ترسهای طبیعی معینی که در زندگی هر فردی مشاهده می‌شود، چگونه کنار آمده است؟

برای توضیح این سؤال لازم است ابتدا به این بپردازیم که چه اشکالی از ترس در طول رشد فرد بروز می‌کنند و پاسخهایی را که فرد و محیط وی به آنها می‌دهند را برشماریم.

ترسهای طبیعی و لازم دوره رشد

پس از «ترس اولیه» که فریود آنرا به زمان تولد کودک و جدایی وی از رحم مادر نسبت می‌دهد ترسهای قابل مشاهده‌ای را که در زمان رشد فرد بروز می‌کنند را میتوانیم از قرار زیر رده بندی کنیم:

اولین ترسی که کودک با آن روبرو می‌گردد خود ناشی از دوره‌ای از رشد کودک است که کودک بلحاظ روانی هنوز فوق العاده ضعیف است و ما آنرا با نام «غریبی کردن» میشناسیم. این احساس که ناشی از محدود بودن محیط حسی کودک است، در عین حال زاده دوره تکاملی است که در آن در کودک قابلیت شکل می‌گیرد که توسط آن قابلیت کودک، فرد مورد اعتماد خود را (که غالباً مادر است) می‌شناسد و از اینرو حضور افراد غریبه در کودک ایجاد ترس می‌کند، چرا که آنها با فرد مورد اعتماد کودک فرق دارند.

در این دوره از رشد «خود» کودک آنقدر ضعیف است که توان درک آگاهانه محیط ترس‌زا را ندارد و از طرفی «خود» هنوز جزء «ضمیر» محسوب می‌شود. بنابراین،

نوع رفتار فرد مورد اعتماد کودک هنگامی که کودک با افراد غریبه مواجه می‌شود و همچنین واکنش افراد غریبه هنگامی که کودک غریبی می‌کند، تعیین کننده است که از یکسوی شدت تاثیر هیجانی «غریبی کردن» بر «ضمیر» کودک چگونه خواهد بود و از سوی دیگر اینکه احساس ترس ناشی از «غریبی کردن» چگونه تاثیری بر رشد کودک خواهد داشت.

پس از این مرحله از رشد شاهد شکل‌گیری احساس ترس دیگری در کودک هستیم. در این حالت کودک از اینکه از فرد مورد اعتماد خود جدا شود احساس ترس می‌کند و ما از آن با نام «ترس جدایی» یاد می‌کنیم. کودک در این دوره از رشد برای اولین بار جدایی را بمثابة یک درد تجربه می‌کند و انتظار دوباره قرارگرفتن در کنار فرد مورد اعتماد خود را دارد. در این دوره از رشد طبق تحقیقات پیازه کودک هنوز توانایی درک زمان و پایداری اشیاء را ندارد و اگر برای مثال مادر کودک وی را نزد شخص دیگری بگذارد تا به خرید برود، کودک می‌بیند که مادر وی دیگر نیست و اینطور تصور می‌کند که وی دیگر باز نخواهد گشت. این حالت در وی تولید ترس می‌کند.

احساس ترس دیگری که بیشتر در سنین بالای دوسالگی بروز می‌کند ترس از تاریکی است. کودک در این سن توانایی تشخیص تاریکی-روشنایی، شب-روز و بیداری-خواب را تازه کسب کرده است و این قابلیت هنوز در بعد فوق ابتدایی آن عمل می‌کند. برای مثال اگر از کودکی در این سن بپرسید که روز تولدت کی است؟ خواهد گفت که «من باید هنوز سه بار بخوابم و بعد روز تولدم است». بنابراین ترس از تاریکی با درک کودک از تاریکی-روشنایی آغاز می‌شود و ازطرف دیگر در این سن نیز «خود» کودک هنوز بسیار ضعیف است و کودک قادر نیست تا ترس خود را آگاهانه دریافت کند. همه ما اینرا تجربه کرده ایم که کودک بهنگام آماده شدن برای خواب در این سن احساس ترس از تاریکی را ابراز می‌کند.

در حوالی سه سالگی کودک از شبهه و حیوانات می‌ترسد. در این سن ناگهان محیط کودک که هنوز برایش مرموز است توأم می‌شود با ترس از اشیاء و چیزها. دلیل این

امر اینستکه کودک در این سن از قوهٔ تخیل خود بهره میگیرد و برای اینکه بتواند با محیط خود رابطه برقرار سازد به اشیاء پیرامون خود زندگی می‌دهد، بدین معنی که تصور می‌کند اشیاء پیرامون وی جان دارند و عمل می‌کنند. برای همین هم اگر مثلاً سر کودک به گوشه درب بخورد گریه کنان می‌گوید: «این درب بدجنس سرم را درد آورد». با تصور جان‌دار بودن اشیاء کودک از خطری که آنها برای وی دارند احساس ترس می‌کند و اگر توجه بکنیم فلسفه وجودی افسانه‌های کودکان غلبه بر این ترس کودک در این دوره از رشد است. برای همین هم کودک خواهان آن است که یک افسانه را دائم برایش بازگو کنند و هر دفعه نیز می‌خواهد آن افسانهٔ معین را (که با آن احساس آرامش می‌کند) کلمه به کلمه و مثل دفعه قبل بشنود و اگر آنرا با جملات دیگری برایش بازگو کنیم، کودک اعتراض می‌کند.

در سن چهار تا پنج سالگی دوره انواع ترسهای ناشی از انطباق بر محیط شروع می‌شود. هر کدام از این انواع احساس ترس نیاز آنها دارند که بی‌تاثیر شوند. این ترسها (برای مثال ترس از مهدکودک، ترس از دبستان و...) یکی پس از دیگری می‌آیند و می‌روند و کودک را آماده آن می‌سازند تا ترسهای جدید را تجربه کند. سئوالاتی که در پس آنها احساسات مختلف ترس در این دوره از رشد کودک خود را پنهان می‌کنند، می‌توانیم بدین شکل برای خود تصور کنیم که کودک از خود می‌پرسد «آیا توانایی قرارگرفتن در کنار دیگران را در در محیط جدید دارم؟ آیا از طرف کودکان دیگر پذیرفته خواهم شد؟... طبیعی است که تغییرات مدام محیط کودک (برای مثال بدلیل اینکه شغل مادر و یا پدر ایجاب کند که محل زندگی خود را دائم عوض کرده و کودک از اینرو مجبور است که مدام در پی ایجاد پیوندهای علفتی با محیط جدید باشد) در کنار آمدن با انواع این ترسها می‌تواند برای کودک ایجاد مداخلت کند.

سپس دوره ترسهای ناشی از دوران بلوغ آغاز می‌شود که توام با تغییرات بدنی و ایده آلهای کودک است. در این دوره کودک وارد فاز «شخصیت یابی» می‌گردد و سلامت رشد آتی کودک بلحاظ روانی منوط به چگونگی روند شکل‌گیری «خود»

کودک می‌گردد. این دوره، دوره جستجو است. جستجویی برای یافتن و تحکیم ایده‌آلها، برای کسب عقاید و ایده‌ها و همچنین جستجویی برای یافتن امنیت و استقلال فردی. بنابراین ترسهای این دوره ناشی از خود این جستجو برای «شخصیت یابی» هستند. همانطوریکه هر جستجویی برای رسیدن به یک هدف معین صورت می‌گیرد، لذا ترسهای این دوره نیز همگی در کنار و همزمان با اهدافی شکل می‌گیرند که فرد برای خود قائل شده است. فرد در ناخودآگاه از خود سؤال می‌کند: «آیا می‌توانم به این و یا آن هدفم برسم؟ آیا در این جستجو از حمایت دیگران برخوردار خواهم بود؟ آیا می‌توانم استقلال را بدست آورم؟ ... بهمین جهت که این ترسها مربوط به دوران بلوغ هستند نام «ترسهای بلوغ» بر خود نهاده‌اند.

زمینه ساز ترسهای بعدی فعالیتهای فرد برای انطباق بر جامعه است که با نام «ترس وجودی» آنها را می‌شناسیم. در این دوره «خود» به حداکثر رشد خود می‌رسد و هر چه تا این دوره قوی‌تر ساخته شده باشد در طوفانی که «فراخود» در این دوره در ساختمان روانی فرد بپا می‌کند استوارتر و وظایف خود را به پیش می‌برد. ترسهایی که این دوره از رشد را بدرقه می‌کنند ناشی از اهدافی هستند که فرد برای خود قرار داده است و امکاناتی که محیط فرد و اجتماع در اختیار وی قرار داده‌اند تا فرد بتواند انرژیهای خود را راحتتر رها سازد. آیا می‌توانم امکانات رسیدن به هدفم را فراهم آورم؟ آیا می‌توانم بعنوان فردی ممتاز در جامعه شناخته شوم؟ آیا می‌توانم استقلال بدست آورم؟ خوشبخت شوم؟ مسئولیت بپذیرم؟ دیگران را دوست بدارم؟ مورد اعتماد باشم؟ آیا می‌توانم به همه خواسته‌هایم برسم؟...

پس از آن دوره‌ای شروع می‌شود که هر فرد حداقل برای یکبار هم که شده از خود سؤال می‌کند که مرگ و آخرت چیست. بمعنی دیگر حداکثر تا سن سی‌سالگی هر فردی به این خواهد اندیشید که زندگی‌اش بالاخره انتهای خواهد داشت. بنابراین «ترس از مرگ» جزء ترسهایی است که هر فرد با آن روبرو خواهد شد. عدم شناخت از آخرت فی الواقع احساس ترس بزرگی را در انسان زنده می‌سازد و ناروشنی حادثه مرگ و خود مرگ از زمره ترسهایی است که خود را در فعالیتهای فرد عمیقاً دخیل

می‌سازد.

نادیده گرفتن هر کدام از صور ترسهای مربوط به دوره‌های رشد و یا به گفته دیگر عدم آگاهی بر این ترسها در دوره‌های خاص تظاهر آنها و از سوی دیگر وقفه‌های طولانی و غیرطبیعی در گذار از یکی و رسیدن به دیگری و حتی جابجایی آنها همگی نشان دهنده رشد غیر طبیعی فرد بلحاظ روانی هستند. روانکاوان «مکتب وین» بر این حالت (تظاهر غیر طبیعی ترس) نام «اختلال رشد شخصیت» را نهاده‌اند و طبقه بندی روشنی را از تظاهرات موقعیتهای مختلف از یک جهت و ارتباطات معین بین این موقعیتهای رشدی را از طرف دیگر مورد بررسی قرار دادند. در این بررسیها برای مثال واضح شده است که تربیت کاملاً آزاد فرد بدین معنی که انجام همه کاری و همه چیز برایش مجاز باشد، زمینه شکل‌گیری شخصیت بیمارگونه و توأم با اختلالات متعدد را می‌سازد و از طرف دیگر تربیت مستبدانه که سختگیریهای متعددی را در راه خلاقیت و فعالیت آزاد کودک اعمال میدارد، میتواند موجب «واپس زایی» در رشد شخصیت کودک بگردد.

این مدل جدید که توضیح‌گر چگونگی شکل‌گیری ترسهای مربوط به رشد و اجتناب ناپذیر بودن آنها می‌باشد و از طرفی لازم بودن تظاهر ترسهای رشد را اثبات میکند، علیرغم اینکه بسیار کارساز می‌باشد هنوز بسیار جای بحث دارد. اما آنچه که در رابطه با این مدل که بنام «مدل ارتباط» از آن یاد می‌شود مهم است اینستکه این مدل بعد دیگری از عرصه تحقیق پیرامون اضطرابها را در جلوی ما می‌گشاید و نسبت به تئوریهای تاکنونی پیرامون اضطرابها بسیار واقع‌گرایانه است و این نیز از اینروی که وجود ترس و اضطراب را فی‌الذات علت اختلال روانی نمی‌داند بلکه با تکیه بر دستاوردهای روانشناسی رشد وجود ترسها را لازم دانسته و پاسخ درست به آنها را در هر دوره، شرط لازم سلامت روانی می‌داند. مطمئناً اگر بتوان برای «تربیت» جهت و سمت و سویی قائل شد، کمک به کودک و نوجوان برای حل منطقی دلایل ترس در مراحل مختلف رشد، اولین و مهمترین رسالت تربیت خواهد بود.

کشف نیروهای ناخودآگاه و غیر منطقی که در پس رفتارهای انسان نهفته‌اند و جهت

فعالیت انسان را تعیین می‌کنند بیش از هرکس دیگر مدیون فروید هستیم. وی و شاگردانش تنها به هوشیارسازی انسان نسبت به این نیروها اقدام کردند، بلکه از همه اینها مهمتر توانستند نشان بدهند که بین فعل و انفعالات نیروهای ناآگاه و غیر منطقی انسان قانونمندی آشکار و بااساسی وجود دارد و جهت رفتار ما توسط این قانونمندیها تعیین می‌گردد.

«ناخودآگاه روانی» از جمله اجزاء پایه‌ای روانکاوی ترس است و تمام نظریه پردازان بعد از فروید نیز نظریات خود را بر اساس نقش ناخودآگاه روانی پایه‌ریزی کرده‌اند. از اینرو و از بسیاری جهات دیگر نمی‌توان گفت که افکار فروید دیگر کارائی خود را از دست داده‌اند بلکه بلعکس، همه نظریه‌پردازان روانکاوی پس از فروید سعی کرده‌اند که به شیوه وی بیاندیشند و با این روش به تئوریهای روانکاوی رشدی مطابق با زمان را بدهند. از جمله این نظریه‌پردازان می‌توان از اریش فروم نام برد. وی که یکی از سرشناسترین چهره‌های روانکاوی در این قرن می‌باشد با کارهای با ارزش خود و با اتکاء بر شیوه اندیشه فروید از جمله اولین بنیانگذاران «روانشناسی اجتماعی روان تحلیل‌گرایانه» می‌باشد. فروم به بسط و توسعه نظریات فروید در روانشناسی اجتماعی مبادرت ورزید و در این راه بسیار نیز موفق بوده‌است. اریش فروم در ارتباط با شناخت از ترس‌ها و اضطرابها می‌نویسد: «شخصیت اجتماعی که انسان را بر آن می‌دارد تا همانطوریکه جریان آشکار زندگی اجتماعی از او می‌خواهد رفتار کرده و اندیشه کند، تنها یکی از حلقه‌های پیوند بین ساختار اجتماعی و ایده‌ها می‌باشد. حلقه پیوند دیگر عبارت از این حقیقت است که هر جامعه‌ای مقرر می‌دارد که کدام افکار و احساسات حق رسیدن به هوشیاری را دارند و کدامها خیر. همانطوریکه در هر جامعه‌ای یک شخصیت ناظر اجتماعی وجود دارد همانطور نیز یک ناخودآگاهی اجتماعی وجود دارد. بعنوان ناآگاه اجتماعی می‌توانم از بخشهای متعدد «پس زدنها» نام ببرم که در مورد اکثریت مردم مصداق دارد.

چرا بعضی ها در شرایط استرس زا بارآوری بیشتری نشان می دهند؟

برای سنجیدن درجه فعالیت یک فرد مقیاس قابل اتکاء و ساده‌ای در اختیار داریم که عبارت است از قابلیت شارژ و دشارژ الکتریکی سطح مغز که مانند یک باطری عمل می‌کند. مدت زیادی نیست که دانشمندان به کشف این واقعیت رسیده‌اند که در کنار پتانسیل الکتریکی شناخته شده‌ای که توسط EEG قابل ترسیم است در سطح مغز بار الکتریکی دیگری وجود دارد که نمایانگر سطح فعالیت‌های مغزی انسان می‌باشد. همچنین دستگاه‌های محاسبه درجه فعالیت‌های مغزی ابداع گردیده‌اند که قادرند درجه تغییرات بار الکتریکی کمتر از یک میلیونیم ولت را اندازه بگیرند. توسط این دستگاه‌ها و تکنیک‌های خاص بکارگیری آنها قادریم که به این سؤال پاسخ گوئیم که چرا برخی از انسانها تحت استرس بازدهی شان افت کرده در حالی که برخی دیگر اتفاقاً تحت شرایط استرس زا بازدهی بیشتری از خود نشان می دهند. در آزمایشات مختلف نشان داده شد که درجه بازدهی افراد تحت شرایط استرس‌زا ارتباط مستقیمی با این نکته دارد که هر فرد بطور کلی و در شرایط غیر استرس‌زا چه درجه‌ای از بازدهی را دارد (فعالیت زیادیاکم). اشخاصی که عادتاً درجه فعالیت‌های مغزی آنها زیاد است (که اینرا میتوان توسط EEG و در شرایط غیر استرس‌زا تعیین کرد) در شرایط استرس دچار رکود بازدهی می‌گردند و برعکس، افرادی که درجه فعالیت آنها و به این معنی بار الکتریکی سطح مغز آنها دامنه کمتری را روی EEG نشان می‌دهد در شرایط استرس‌زا بازدهی بیشتری از خود نشان می‌دهند.

این دستاورد جدید کاربردهای مفیدی را در اختیار ما قرار می‌دهد. بدوآ متخصصین قادر شده‌اند که با این دستاوردها در کلیت متدهای تشخیص بیماریها تغییرات زیادی را بوجود آورند و از طرف دیگر نتایج اینکار در پیش‌گویی بسیاری از اختلالات متخصصین را یاری کرده‌اند و حتی در کار بست عملی این نتایج در صنایع و در آموزش نیز دستاوردهای زیادی بدست آورده شده‌است. برای مثال در گزینش خلبانان و افرادی که باید در شرایط شدید استرس‌زا عکس‌العمل‌های درست نشان بدهند میتوان

توسط نتایج حاصله از این روش سهولت انتخاب و دقت بیشتری را انتظار داشت. مهمترین دستاورد این تکنیک جدید این است که نه تنها به ما اجازه تشخیص و رده بندی درست درجه هراس فرد مضطرب را می دهد بلکه ما قادریم راههای درمانی مختلف را ارائه کنیم. برای امور درمانی قادر هستیم که از یک طرف روش خود کنترلی را بکار گیریم تا از سطح استرس بکاهیم و از طرف دیگر می توانیم با «استراتژی کوپنگ» به استرس زیاد در همان حدی که بروز می کند مجال وجود بدهیم ولی بار عاطفی آنرا برای فعالیت عاطفی مثبت مورد بهره برداری قرار دهیم.

آیا ترس قابل اندازه گیری است؟

درجه ترس هر فرد را می توان از روی فعالیت سیستم مرکزی اعصاب (مغز) و از فعالیت سیستم جانبی اعصاب (سیستم کنترل پریمری) اندازه گرفت. سیستم جانبی اعصاب از زمانهای قدیم مرکز توجه قرار داشته است. در قرن هجدهم دانشمندان از روی فعالیت مردمک چشم قادر بودند درجه ترس افراد را اندازه بگیرند. هرچند که مردمک چشم علاوه بر سیستم جانبی اعصاب توسط سیستم مرکزی اعصاب نیز کنترل می گردد. در اواخر قرن گذشته امکانی فراهم آمد که توسط آن اندازه گیری درجه ترس فرد توسط اندازه گیری مقاوت پوست بدن میسر گردید و امروزه این امکان فراهم آمده است که توسط تجزیه تحیل گره های کامپیوتری و EEG فعالیت مراکز مختلف مغز اندازه گیری شوند. یکی از جالبترین و بلحاظ تشخیص مهمترین موارد سنجش ترس در افراد، اندازه گیری امواج مغزی آنها به هنگام خواب است. هنگامی که فعالیت های مغزی را به هنگام خواب توسط دستگاه های کامپیوتری و یا EEG ثبت کنیم، می بینیم که در هنگام خواب مغز در حد بالایی از فعالیت قرار دارد. امواج مغزی و بار الکتریکی سطح مغز در هنگام خواب تغییرات شدیدی را در فعالیت مغز نشان می دهند. برای مثال تفاوت بین دو فاز خواب عمیق و فاز رویا توسط EEG بسیار واضح قابل تشخیص است و تفاوت چشمگیر فعالیت مغزی بین این دو فاز

نکته فوق العاده با اهمیتی است که از آن می توان استفاده های تشخیصی مختلفی کرد. این تفاوتها را می توان توسط دستگاههای کامپیوتری حتی بصورت تصاویر رنگی ثبت نمود.

در آزمایشات متعددی که بر روی اندازه گیری ترس در هنگام خواب صورت گرفته است، برملا شده است که اگر فرد مورد آزمایش (سوژه) را بلافاصله در هنگامی که وارد فاز رویا می شود از خواب بیدار کنیم و از وی در مورد محتوای خوابی که دیده است سؤال کنیم و محتوای خواب وی را با منحنی های EEG که هنگام خواب دیدن وی ثبت شده اند را با یکدیگر مقایسه کنیم، می توانیم حالات هیجانهایی را که وی در هنگام دیدن رویا از خود نشان داده است را از روی نمودار EEG بسنجیم. برای مثال اگر سوژه رویایی ترسناک دیده باشد و در آن هنگام که خطری وی را تهدید کرده است قصد فرار از آن محیط را کرده باشد، این قصد وی را می توانیم از روی تغییراتی که در فعالیت «مرکز حرکتی» مغز وی در روی EEG ثبت رسیده است بوضوح ببینیم.

همچنین آزمایشات دیگری که برای تشخیص ارتباط بین ابعاد شخصیت فردی انسان و دوره های خواب- بیداری افراد صورت گرفته است نشان می دهند که افراد نوروتیک (روانپزیش) دوره های خواب- بیداری شان مختل شده، بدین معنی که دوره خواب رم REM آنها مختل شده است و همچنین اینکه آنها احتیاج بیشتری به خواب دارند (بیش از حد متعارف). در افراد حساس مشاهده شده است که دوره بیداری بین دوفاز رم REM آنها زیاده تر از افراد عادی است و در مورد افراد پرخاشگر و افسرده نیز مشاهده شده است که احتیاج آنها به خواب دراز مدت تر و بیش از حد بسیار بارز است. این در حالی است که افراد متعادل به لحاظ روانی، به ندرت خواب زده می شوند و همچنین حتی پس از خوابی کوتاه مدت قادرند که فعالیتهای عادی زندگی شان را بدون ذره ای اختلال به پیش ببرند.

وقتی از ترس، هراس و یا اضطراب صحبت می کنیم منظورمان آن احساسی است که در ما برانگیخته می شود و ما از اینکه آن احساس را داریم می توانیم دریابیم که

در مخیله ما چیز و یا چیزهایی به نا ربط با هم کنار آمده‌اند. اما در اینباره که خود احساس چیست و چگونه بوجود آمده و یا بهتر گفته باشیم چه چیزی را در ما با تغییراتی که در ساختمان بیولوژیکی بدن بوجود می‌آورد طلب می‌کند، هنوز حرفی نزدیم. در پی این سؤال که احساس چیست صد سال است که روانشناسان به بحث پرداخته‌اند. نتیجه این مباحث نهایتاً آن شد که ما در طی سه دهه گذشته به تعبیر متفاوتی از آنچه دست یافتیم که تصور می‌رفت می‌تواند احساس را تعریف کند. طبق این تعبیر جدید از احساس می‌دانیم که احساس عبارت است از یک موقعیت فعالیت بیش از حد، یعنی موقعیتی که در آن درجه هوشیاری فرد فزونی گرفته و آمادگی وی برای نشان دادن عکس العمل زیاد می‌شود. اما آنچه که این موقعیتها را (احساسهای مختلف را) از یکدیگر متمایز می‌سازد عبارت است از «بار اطلاعاتی جانبی» این موقعیتها که با یکدیگر متفاوتند و از انرژی به هر احساسی رنگ خاص همان احساس را می‌بخشند. این بارهای اطلاعاتی جانبی می‌توانند توقعات فرد، موضع فرد نسبت به خودش و به محیط خود، و همچنین سائقهای درون بدنی وی (مانند شکم خالی، کمی قندخون) و از اینقرار باشند که به احساس به عنوان موقعیت فعالیت بیش از حد محتواهای متفاوتی را می‌بخشند. فهم این نکته برای درک احساس ترس بسیار حائز اهمیت است. بنابر این سؤالی که می‌توان طرح کرد این است که بنابراین تعریف از احساس چگونه می‌توان ترس را تعریف نمود؟

طبق این تعریف ترس عبارت خواهد بود از موقعیت فعالیت بیش از حد در صورتی که بارهای اطلاعاتی جانبی این موقعیت را همراهی نکنند. بنابراین می‌بینیم که ترس احساسی در عین حال پیچیده باقی می‌ماند که ناشی از موقعیت فعالیت بیش از حد است و از انرژی که بارهای اطلاعاتی جانبی آنرا همراهی نمی‌کنند به مثابه خطر و اضطراب در می‌آید. این تعبیر از احساس و تعریف جدیدی که از ترس کردیم از زوایه تشخیص و مداوا هراسها بسیار با اهمیت است. چرا که برای از بین بردن ترس، برای مداوای ترس، می‌توانیم یکی از دو استراتژی را برگزینیم:

از طرف قادر هستیم که توسط داروهای مسکن و همچنین تمرینات لختی عضلات از

شدت ترس بکاهیم، یعنی روشی که از بسیار پیش از اینها رایج بوده است. و یا اینکه توسط روش درمانی «کنارآمدن شناختی» بار عاطفی ترس را در حالی که در همان شدت قرار دارد، در اختیار گرفته و آنرا به جهت فعالیتهای دیگر منحرف سازیم. طبیعی است که ما قادر نیستیم که اینکار را در هر شرایطی انجام دهیم و بخصوص در شرایط استرسزای شدید این عمل ممکن نیست. برای مثال چتربازی را که در جلوی درب باز هواپیما آماده پرش می شود، در آن لحظه معین نمی توانیم توسط این روش وادار سازیم که به استرس خود کنترل بیابد و انرژی آنرا برای مثلاً اکروبات بازی کردن در هوا بکارگیرد. به هر حال این روش درمانی یعنی روش «کنارآمدن شناختی» روشی است که عرصه بسیار وسیعی را در جلوی ما می گشاید که نه تنها ما را قادر می سازد که برای کنترل ترسها، استرس ها بلکه برای کلیه احساساتی که بار عاطفی منفی دارند این روش را بکار بگیریم.