

نیاز به ایمنی، تبلور مهر و کین در روان‌درمانی یکپارچه نگر

شهرام وزیری^۱، فرح لطفی کاشانی^۲

زندگی روانی انسان از بدو تولد در تنش میان تمنای ایمنی و ترس از نایمنی شکل می‌گیرد. کودک ناآشنای نیازمند حضور و پاسخ‌گویی، در آغوش مادر، نخستین طعم ایمنی را می‌چشد و در سایه این پیوند، اعتماد به جهان و مهر را می‌آموزد که جلوه زندگی است و می‌تواند در دلبستگی، عشق و همدلی، ایثار، نعدوستی و خلاقیت تجلی یابد. کین نیز تقریباً از تولد به عنوان نیرویی است که پیوندها را می‌گسلد و در لحظات ناکامی، ناامنی به شکل خشم، حسادت و ویرانگری سر برمی‌آورد، آغاز می‌شود. مهر و کین، دو چهره وابسته به تجربه‌های نخستین هستند که در روان فرد نهادینه می‌شوند و در سراسر زندگی، ساختار روان را میان پیوند و گسست، معنا و تهدید، شکل می‌دهند. مهر و کین در تعارضی دائمی، زیربنای شخصیت را می‌سازند. روان‌درمانی یکپارچه‌نگر با تمرکز بر ایمنی، بازشناسی تجارب هیجانی، امکان بازآفرینی معنا و تغییر ساختار روانی را فراهم می‌سازد که تغییری تدریجی، عاطفی و ژرف است. در روان انسان، دو نیروی بنیادین به صورت ناپیدا وجود دارد که پیوسته در حال کشمکش‌اند. این دو نیرو در تجربه زیسته انسان، خصوصاً در روابط اولیه، به صورت درهم‌تنیده، متعارض، و چرخه‌ای عمل و معمولاً به شکل تعارض‌های درونی یا الگوهای تکرارشونده رابطه‌ای بروز می‌کنند. تا زمانی که این نیروها در تاریکی ناهشیار عمل می‌کنند، درمانجو بازپچه آن‌هاست وظیفه درمان آشکارسازی، به زبان آوردن و به آگاهی کشاندن این کشمکش از آشکارسازی نیروی کین، احیای مهر و برافراشتن زندگی و برافراشتن یا برافراشته نگه‌داشتن اراده معطوف به درمان است. واژه‌های کلیدی: روان‌درمانی یکپارچه پویا، ایمنی، مهر و کین، روان‌درمانی یکپارچه نگر

مقدمه

در آغاز آنچه بود میل به ایمنی بود همان نیروی زندگی، کشش بی‌پایان روان به ارضا و تداوم، چیزی میان جسم و روان، که از بدن برمی‌خیزد و در ذهن به صورت خیال، آرزو یا رفتار ظاهر می‌شود. این میل که در سطح زیستی، به حفظ یا بازسازی لذت و کاهش تنش می‌انجامد، در سطح روانی، تلاش

۱ دپارتمان روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی تهران آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسوول) vaziri@tmu.iau.ac.ir

۲ دپارتمان روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی تهران آزاد اسلامی، تهران، ایران

ناخودآگاه برای یافتن وحدت با دیگری، یا بازگشت به تجربه‌ای نخستین از آرامش و ایمنی است. بنابراین هر احساس، هر رابطه، هر اندیشه، میدان کشمکش ایمنی و نایمنی است. انسان از میل ساخته شده، اما نمی‌تواند میل را به‌طور کامل برآورده کند و این ناتمامی است که روان را می‌زاید. این همان میلی است که با آن زندگی می‌کنیم و رنج می‌بریم.

زمانی که ایمنی با واقعیت و وجدان روبه‌رو می‌شود تعارض پدید می‌آید. در روان، هیچ چیز به اندازه تعارض واقعی نیست. این جا، محلی است که خواسته‌ای درونی ما با ممنوعیت‌ها، ارزش‌ها یا ترس‌ها تلاقی می‌کند و به موتور رشد روانی تبدیل می‌شود. اگر میل را نیروی خام بدانیم، تعارض، فرآیند پالایش آن است. در تعارض، انسان می‌آموزد که ایمنی خود را به شکلی نمادین، انسانی و قابل‌زیست بیان کند. هرچه فرد بتواند تعارض‌هایش را تحمل و معنا کند، شخصیتی یکپارچه‌تر و بالغ‌تر خواهد یافت.

آگاهی در نظام فرویدی، سطحی نازک بر اقیانوس ناهشیار است. اما با گذر زمان، ما تصور می‌کنیم این مفهوم از صرف شناخت ذهنی به حضور روانی در خود تبدیل می‌شود. در معنای ژرف‌تر، آگاهی یعنی توان دیدن میل و تعارض، بی‌آنکه با آنها یکی شویم. آگاهی یعنی توان مشاهده بدون قضاوت و بدون فرار آنچه در درون رخ می‌دهد. به عبارتی آگاهی، جایی است که ناخودآگاه خود را در آینه می‌بیند، نه برای حذف شدن، بلکه برای تبدیل به کلمه و معنا. در این مرحله، روان دیگر میدان نبرد کور نیست، عرصه گفت‌وگو است. انسان آگاه، کسی است که در درون خود صدای میل به ایمنی را می‌شنود، فریاد ترس را بازمی‌شناسد و داور درونی‌اش را نیز می‌بیند و میان این سه، سکوتی زنده برپا می‌دارد. بر این اساس، آگاهی، رهایی از خود نیست، حضور کامل در خویش است.

زندگی روانی انسان، از همان بدو تولد، در کشاکش میان تمنای آرامش و هراس از تهدیدها شکل می‌گیرد. نخستین تجربه‌های ما، با نیاز به مراقبت، گرما، و پاسخ‌گویی مادرانه آمیخته است. کودک، که هنوز از مرزهای خویش آگاهی ندارد، خود را در جهانی بی‌ثبات و آشفته می‌یابد، جایی که احساس ایمنی، همچون سنگ بنای رشد روانی، به واسطه حضور دیگری تنظیم می‌شود. اما چه رخ می‌دهد اگر این ایمنی، که همچون حفاظی در برابر آشوب‌های درونی و تهدیدهای بیرونی عمل می‌کند، متزلزل شود؟ احساس نایمنی، همانند سایه‌ای که بر وجود و هستی فرد می‌افتد، می‌تواند روان را درگیر اضطراب‌های بنیادین کند. اضطرابی که، گاه در هیات فرافکنی‌های هیجانی ظاهر می‌شود، گاه در قالب رفتارهای واپس‌رونده نمود می‌یابد و گاه همچون تلاشی بی‌پایان برای بازسازی نظمی که هرگز به‌تمامی تحقق نمی‌یابد متجلی می‌شود.

آنچه که در این میان اهمیت دارد، نه تنها تجربه ایمنی، بلکه توانایی فرد در مواجهه با نایمنی است. آیا روان می تواند، در مواجهه با جهان نامطمئن، ساختاری انعطاف پذیر بیابد؟ یا آنکه در دام اضطراب، واپس روی و وسواس های دفاعی گرفتار خواهد شد؟ بررسی این ساحت، نه تنها ما را به درک عمیق تری از رشد روانی انسان رهنمون می کند، بلکه نشان می دهد که چگونه تاریخچه دلبستگی، ساحت های ناخودآگاه، و مکانیسم های دفاعی در ساختن احساس ایمنی یا تشدید نایمنی نقش ایفا می کنند.

از نخستین لحظات، انسان در جستجوی ایمنی است، ایمنی ای که در آغوش مادرانه معنا می یابد، در نوازش های نخستین شکل می گیرد و در پاسخ های مراقبتی قوام می گیرد. کودک، در جهانی که هنوز برای او بیگانه و تهدیدآمیز است، تنها زمانی آرام می گیرد که دیگری، با چهره ای آشنا، به نیازهای او پاسخ گوید. اما این ایمنی، همچون هر پدیده روانی، دو چهره دارد؛ مهر، که پیوند را ممکن می سازد، و کین، که از دل تهدید گسست زاده می شود. مهر، تبلور ایمنی است؛ تمنای یگانگی با دیگری، اشتیاق به پیوند، و شور وابستگی. کودک، با مکانیسم های نهادین خود، در جستجوی این اتحاد است، چرا که در آن، تضمین بقا را می یابد. اما همین نیاز، اگر پاسخی نیابد یا به شکلی دلبخواهانه و ناپایدار ارضا شود، به سرچشمه کین بدل می گردد. همان مهر که در آغوش امن مادرانه متجلی می شود، در فقدانش، به رنج و خشم تبدیل می گردد.

احساس نایمنی، بذر کین را در روان می کارد. در سطح خودآگاه، کین ممکن است به سوی خود یا دیگری بازتاب داده شود و در قالب اضطراب، پرخاشگری، یا سردی عاطفی نمود یابد. در ناخودآگاه، واپس رانده می شود، در هیات ترس های مبهم یا گسست های هیجانی سر برمی آورد، و به رفتارهای واپس گرایی منجر می شود که هدفی جز بازسازی ایمنی از دست رفته ندارند. پس، همان گونه که ایمنی و مهر همزاد یکدیگرند، نایمنی و کین نیز پیوندی گسست ناپذیر دارند. کودک رهاشده، نوجوان سرخورده، و بزرگسال دل سرد، همه و همه، در جستجوی ایمنی ای هستند که گاه در پیوند و گاه در ویران سازی، در مهرورزی یا در نفرت، آن را بازمی جویند. و این همان کشاکش بنیادینی است که روان آدمی را در طول حیات، به بازی بی پایان خویش فرا می خواند.

روان انسان، از دیرباز، در کشاکش میان این دو نیروی متضاد اما درهم تنیده شکل گرفته است. یکی نیروی پیوند، تداوم و زایش؛ دیگری تمایل به گسست، فروپاشی و ویرانگری. این دو، نه صرفاً در عرصه فردی، که در ساحت های جمعی و تمدنی نیز نقشی بنیادین ایفا می کنند. هیچ روانی از جدال میان این دو مبرا نیست و هیچ جامعه ای نیست که از هم آغوشی مهر و کین، تاریخ خود را نشسته باشد.

داستان تقریباً از تولد آغاز می‌شود و در ترکیبی از نیازهای ذاتی، مکانیسمهای تکاملی و یادگیری اجتماعی زیر بنایی برای شخصیت‌پرریزی می‌شود. خروج از رحم، اولین تجربه‌ای اضطراب‌آور نوزاد در مقابل واقعیت بیرون است. او در رحم، در محیطی امن، بدون نیاز به تلاش، تغذیه و محافظت می‌شد، اما با تولد، برای اولین بار با نیازها، ناملايمات و ناکامی‌هایی مواجه می‌شود که برای او تهدید کننده بقا و در نتیجه تولید کننده احساس ناایمنی است. این احساس ناایمنی، الگوی ناایمنی‌ها و اضطرابهای بعدی است. در این شرایط کودک باید بتواند جهانی پر از عدم قطعیت را معنایی و معناداری کند. بیایید تلاش کنیم تا تجربه‌ای از تولد بسازیم، تجربه‌ای خام، بی‌واسطه و بدون زبان:

تاریکی، گرما، نرمی...

همه چیز آرام است. چیزی در من نمی‌گوید که چیزی کم است، که چیزی باید تغییر کند. جهان، یا هرچه که هست، مرا در خود گرفته. صدای مداومی هست، ضربانی آرام، که همیشه همراه من بوده. من آن را نمی‌بینم، اما حسش می‌کنم، انگار بخشی از من است.

سپس، فشاری غریب... حرکت...

دیگر آرام نیستم. دیوارهای اطرافم فشرده‌تر می‌شوند. بدنم بی‌اختیار فشرده می‌شود. فشار بیشتر و بیشتر می‌شود. دردی مبهم، فشرده‌گی... چیزهایی که هرگز حس نکرده بودم. نمی‌دانم چه اتفاقی در حال رخ دادن است، اما جهان پیشینم، آن امنیت نامرئی، از هم می‌پاشد.

نور! سردی! آشوب!

همه چیز تغییر کرده. دیگر آن گرمای یکنواخت را ندارم. پوستم که تا پیش از این با نرمی احاطه شده بود، اکنون در معرض چیزی غریب و سرد است. چشمانم که هرگز به روشنی نیاز نداشتند، حالا با چیزی نامفهوم و خیره‌کننده مواجه شده‌اند. صداها شدیدتر شده‌اند. دیگر تنها یک ریتم آشنا نیست. صداها درهم و نامفهوم‌اند، بلند، ناهنجار. هوا به درون بدنم هجوم می‌آورد... سوزش، تقلاي پر از درد برای کشیدن اولین نفس!

فریاد...

ناگهان، همه این تغییرات با چیزی از درون من پاسخ داده می‌شوند. فریادی که از من بیرون می‌آید، نه از قصد است و نه از آگاهی؛ چیزی در درونم مجبورم می‌کند که فریاد بکشم. شاید پاسخی به این جدایی، شاید اعتراضی به این جهان ناآشنا.

اما بعد... تماس...

چیزی مرا در برمی‌گیرد، حسی نیمه‌آشنا. صدایی که گرچه اکنون دیگر دورتر از پیش شده، اما هنوز همان است. بویی که من نمی‌شناسم، اما عمیقاً حس می‌کنم که متعلق به من است. گرمایی که از آن جدا شده بودم، دوباره مرا در آغوش می‌گیرد. چیزی درون من آرام می‌شود، انگار این جهان جدید هم شاید آن قدرها بیگانه نباشد...

و اولین حس مهر...

آنگاه که نوزاد، در آغوش مادر، نخستین طعم ایمنی را می چشد و در سایه این پیوند، اعتماد به جهان را می آموزد، مهر احساس می شود. از اینرو مهر برای ایجاد احساس امنیت، رشد عاطفی، و شکل گیری شخصیت سالم ضروری است. از دیدگاه یکپارچه نگری پویا، مهر جلوه زندگی است و می تواند در شکل خام خود، در دلبستگی، عشق و همدلی و در سطحی متعالی تر، در قالب ایثار، نועدوستی و خلاقیت تجلی یابد.

اما قصه زندگی به این نرمی پیش نمی رود. سیلی های واقعیت به بدن نحیف نوزاد گریز ناپذیر و بسیار دردناک است. داستان کین نیز تقریباً از تولد آغاز می شود و در ترکیبی از نیازهای ذاتی، مکانیسمهای تکاملی و یادگیری اجتماعی به زیر بنایی برای شخصیت تبدیل می شود. کین نیرویی است که پیوندها را می گسلد و در لحظات ناکامی، ناامنی به شکل خشم، حسادت و ویرانگری سر برمی آورد. همان طور که مهر، پیوند و تداوم را رقم می زند، کین، جدایی، اعتراض، و گاه نابودی را فریاد می زند. کین یکی از نمودهای سیستم دفاعی بدن و مغز است که اغلب در پاسخ به تهدیدهای واقعی یا ادراک شده در ناکامی، رقابت بر سر منابع، حفظ مرزهای شخصی، و نظام نورویولوژیک بقا برانگیخته می شود. بیایید این بار تلاش کنیم تا تجربه ای برای پس از تولد بسازیم، تجربه ای خام، بی واسطه و بدون زبان:

گرما، امنیت ...

دوباره در آغوشی هستم. نه مثل قبل، اما هنوز خوب است. چیزی آرامم می کند. شاید صدایی، شاید بویی، شاید همان ضربان آشنا. هنوز نمی دانم «من» کیستم، نمی دانم اینجا کجاست. اما بودن، آن طور که هست، کافی است ...

و بعد ... چیزی کم است ...

گرما کجا رفت؟ چرا دیگر همه چیز راحت و ملایم نیست؟ چرا چیزی که مرا پر می کرد، دیگر نیست؟ شکمی که پر بود، حالا خالی است. دردی که نمی دانم چیست، دارد بیشتر و بیشتر می شود. فشار، خلا، نیازی که هیچ نامی ندارد اما همه هستی مرا تسخیر کرده است ...

.....

بی تابی، آشوب، فریاد ...

هیچ چیزی جز این آشوب نمی ماند. من فقط این «نبودن» را حس می کنم. من این خلأ را هستم. نمی دانم چرا این اتفاق افتاده. نمی دانم چه چیزی را از دست داده ام، اما چیزی که پیش از این مال من بود، دیگر نیست ...

و جهان، پاسخ نمی دهد ...

پس از گریه، سکوت ... هنوز خبری نیست. انگار آنچه که نیاز داشتم، به من داده نمی شود. من نمی توانم بپذیرم. نمی توانم بفهمم. تنها چیزی که می دانم این است که چیزی که از آن من بود، حالا نیست. چیزی درون من جمع می شود، فشرده می شود، و من فقط می توانم بیشتر و بیشتر اعتراض کنم.

و بعد، باز گشت مهر... اما نه بدون تغییر...

دوباره گرما می آید، دوباره صدایی آرام می کند. دهانم چیزی را می یابد که پیش تر گم کرده بودم. اما... آیا دیگر همان است؟ شاید چیزی شکسته باشد، شاید جهانی که قرار بود همواره با من باشد، دیگر آن قدرها هم امن نیست. شاید، تنها شاید، چیزی از من گرفته شده باشد که هرگز نمی توانستم بفهمم، اما همیشه حس خواهم کرد... شاید نخستین حس کین باشد.

آنگاه که نوزاد، نخستین احساس ناایمنی را تجربه می کند و در سایه این احساس ناایمنی، بی اعتمادی به جهان را می آموزد، کین احساس می شود. از دیدگاه یکپارچه نگری پویا، کین برآیند ناکامی و احساس ناایمنی در زندگی است و اگر بیش از حد درونی یا فرافکنی شود، می تواند منجر به رفتارهای ویرانگر شود.

این حکایت مهر قسمتهای جذاب دیگری هم دارد. مهر به خودی خود لذت بخش است و می تواند طی نوعی زیاده طلبی به اشکالی بیمارگون، همچون وابستگی افراطی، کنترل گری، یا فرافکنی ناهشیار تبدیل شود که طی آن از احساسات و ویژگی های درونی که فرد غیرقابل قبول هستند، فاصله بگیرد. مکانیسمی که می تواند در روابط بین فردی مشکل ساز باشد، زیرا فرد به جای پذیرش و پردازش احساسات واقعی خود، آن ها را به دیگران نسبت می دهد. بیاید در تجربه ای تصویری، بی واسطه، خام، بدون زبان، اما سرشار از اشتیاق و تمنا بینیم چگونه کودکی که خود را غرق در مهر می بیند بیشتر و بیشتر می خواهد...

همیشه هست... همیشه با من است

گرما، آغوش، نرمی... هر نیازی که داشته باشم، پیش از آنکه حتی آن را بفهمم، برآورده می شود. گرسنگی؟ نه، هرگز طولانی نمی ماند. تشنگی؟ نه، چیزی همیشه در دهانم قرار می گیرد و مرا پر می کند. من حتی نیازی ندارم که بخواهم... هر چیزی که بخواهم، پیش از آنکه حتی به آن فکر کنم، می آید.

اما... چرا فقط همین؟ چرا بیشتر نه؟

حس خوبی است، اما چرا متوقف می شود؟ چرا گاهی آغوشی که مرا گرم می کند، از من جدا می شود؟ چرا لبخندها و نوازش ها فقط برای لحظاتی هستند؟ چرا اگر این لذت این قدر خوب است، برای همیشه نباشد؟ هرگاه که دست ها از من دور می شوند، حفره ای درونم باز می شود، نه حفره ای از گرسنگی یا تشنگی، بلکه چیزی بزرگ تر، چیزی بی نام...

من دوباره می خواهم، اما این بار چیزی بیشتر...

بیشتر از شیر، بیشتر از آغوش، بیشتر از نوازش. من نمی دانم چه چیزی را می خواهم، اما «بیشتر» را می خواهم. من تمام بودن او را می خواهم. چرا وقتی چشم هایم را به او دوخته ام، او به چیز دیگری نگاه می کند؟ چرا وقتی که در آغوش هستم، فکرش جای دیگری می رود؟ چرا همه هستی او، همیشه برای من نیست؟

...

دیگر فقط نیازهای بدنم نیستند که اهمیت دارند. این حس جدید، حس داشتن و نداشتن است. چیزی که در دسترس باشد و به اندازه کافی ... چیزی که داده شود، اما تمام نشود ... هر زمان که آغوش مرا می کند، چیزی درونم فرو می ریزد ... چرا این لحظه باید پایان یابد؟ چرا فاصله ای میان من و او بیافتد؟ نکند که چیزی اشتباه باشد؟ نکند که من کافی نباشم؟ نکند ... برود و بازنگردد؟

باید بجسم و بیشتر طلب کنم ...

چرا از من دور می شود؟ چرا گاهی صدایش به سمت دیگری می رود؟ من او را می خواستم، همه او را ... همیشه ... برای خودم. پس باید گریه کنم، دست های کوچکم را محکم تر به لباسش بچسبانم ... اما درونم هنوز نا آرام است ... اگر بیشتر بخواهم، شاید بیشتر بدهد. اگر بیشتر فریاد بزنم، شاید بیشتر به من نگاه کند. اگر محکم تر آغوش بگیرم، شاید هیچ وقت از من جدا نشود ..

... من بزرگتر شده ام اما طلبکارم ...

دیگر فقط نیاز نیست ... حقی است که باید داده شود ... من شایسته ی آن بودم و هستم ... چون همیشه آن را داشته ام ... پس وقتی که مهرش کمتر شد ... وقتی که به کارهای دیگرش پرداخت ... وقتی که به دیگران نگاه کرد ... وقتی که خسته شد ... دیگر مهر او را عشقی بی قید و شرط نمی دانم ... اگر دوست داشتن واقعی باشد، چرا گاهی باید کم شود؟ ...

با کلمات، با گریه، با قهر، با حسرت ... راهی یافتم تا او را بازگردانم ... اما هر چقدر بیشتر تلاش می کنم، چیزی در من ناامن تر می شود ... آیا واقعاً اگر آزاد باشد، باز هم برمی گردد؟ ... اگر او را مجبور نکنم، هنوز دوستم خواهد داشت؟ سالها گذشته است ...

حالا دیگر او کنارم نیست ... اما من هرجا می روم، سایه اش را می بینم. در چشمان هر کسی که دوستم دارد به دنبال آن هستم که آیا واقعاً دوستم دارد؟ در رفتار هر کسی که به من نزدیک می شود، نشانه ای از فاصله می بینم ... و می ترسم ... وقتی کسی به من مهر می ورزد ... احساس می کنم به آو مدیونم ... و وقتی کمی دور می شود ... احساس خیانت می کنم و اگر چیزی به من ندهد احساس مس کنم که بی ارزشم ...

کین نیز می تواند مسیرهای گوناگونی را طی کند. در ساحت فردی، در لباس پرخاشگری، خودویرانگری، یا افسردگی؛ در سطح اجتماعی، با نمود خشونت، جنگ، و سرکوب و ویرانگری. و می تواند والایش یابد و به نیرویی برای تغییر و تحول، مبارزه با ظلم، یا خلق آثار هنری و فرهنگی بدل شود. این نوشته، بخشی از مقاله بازتابی یکی از دستیاران ماست:

عصر شده چیزی درون سینه ام می جوشد ... می پیچد، مثل گرمایی که راهی به بیرون پیدا نمی کند. دست هایم مشت می شوند، نفسم تندتر، سنگین تر ... یک چیز ... یک چیزی که نباید این جا باشد، اما هست ... بدنم در خود مچاله می شود ... نگاهم دنبال راهی می گردد ... پاهایم تکان می خورند، انگار که بخواهند فرار کنند، اما کجاس؟ ... انگار هوا تنگ شده ...

صدایی درون سرم، مثل صدایی که نیست اما هست، می پیچد... انگشت هایم به هم فشار می آورند، شاید چیزی را له کنند. اما نه، چیزی که باید باشد نیست

چشم هایم روی بشقاب و قاشق غذایم می افتد ... لحظه ای مکث می کنم ... دستم جلو می رود ... هل می دهد ... می افتند ... نه ... کافی نیست. دوباره ... قاشق را محکم تر پرتاب می کنم ... لحظه ای سبک تر می شوم ... اما هنوز ... راحت نشدم ... به دنبال چیز بزرگتری هستم. ... این کار آن چیزی نبود که باید باشد ... نفسم نامنظم است ... بدنم داغ. نگاهم سرگردان ... قلم مو و رنگ هایم ... یک حرکت، بعد خط، بعد رنگ ... قرمز ... خط های درهم ... فشار بیشتر ... قلمم می شکند ... دستم را روی خط خطی هایم می کشم ... انگشت هایم رنگی می شوند ... چشم هایم خیره است ... دست هایم آرام ... چیزی تغییر کرده ... شاید هنوز باشد ... اما حالا ... شکل دارد ... رنگ روی کاغذ پخش شده، قرمز، سیاه، خط هایی که از هم گسیخته اند ... چشم هایم خیره به چیزی است که شکل گرفته، چیزی که از درونم به بیرون خزیده اما ... هنوز تمام نشده ... هنوز سنگینی هست، چیزی زیر پوستم می دود، در سینه می کوبد ... دستم جلو می رود، انگشت هایم رنگ را لمس می کنند ... خیس، زبر، چسناک. چیزی در بدنم تکان می خورد، شاید چیزی شبیه نفس عمیق، اما نه کاملاً ... دستم را بیشتر فشار می دهم، رنگ ها پخش می شوند، شکل های ناپایدار، در هم می پیچند ... و بعد چیزی تکان نمی خورد ... لحظه ای نگاه می کنم ... بدنم آرام تر شده ولی نه کاملاً. چیزی که بیرون آمده، آن جا روی کاغذ است ... اما آیا همین بود؟ آیا تمام شد؟ ... نفسم آرام تر شده نه سبک تر ... چیزی در درونم هنوز منتظر است. شاید نه برای شکستن، نه برای فریاد، نه برای ویران کردن ... شاید برای فهمیده شدن. برای اینکه کسی نگاه کند و ببیند ... این منم ...

نگاهم هنوز روی کاغذ است ... انگشت هایم روی رنگ خشک شده سر می خورند. خطوطی که قبلاً تیز بودند، حالا نرم تر شده اند ... انگار که خشمم، خودش را خسته کرده باشد. اما درونم؟ درونم هنوز خاموش نشده، فقط کمی ... آرام تر شده ... کمی دورتر ...

چشم هایم بسته می شوند. صدایی نیست ... اما چیزی هست. حس فشاری که هنوز جایی در سینه ام سنگینی می کند. دست هایم را روی زمین می گذارم، کف زمین سرد است. نفس می کشد ... نه، هنوز نه. هنوز چیزی بیرون نرفته ... بدنم، کمی جابه جا می شود، پاهایم را جمع می کنم، سر را روی زانوهایم می گذارم ... ذهنم می دود ... تصاویر می آیند ... آن لحظه ای که کسی را صدا زدم ... برنگشت ... آن لحظه ای که خواستم اما ندادند ... آن لحظه ای که دیده نشدم ... دوباره در سینه ام احساس فشار می کنم ... انگار که همه این لحظه ها زنده شده اند ... انگار که این بدن نازک من جای زیادی برای نگهداشتن همه اینها ندارد ... حالا چکار کنم؟ ...

سرم را آرام بالا می آورم ... دوباره به کاغذها نگاه می کنم ... این بار، نه فقط به خطوط و رنگ ها ... بلکه به چیزی که درون آن گیر افتاده ... چیزی که بخشی از خودم است ... انگشتی روی کاغذ کشیده می شود، انگار که بخواهد چیزی را لمس کند، چیزی که پیش تر نمی دید ... و بعد، ناگهان، آهی که خودش را می لغزاند و بیرون می آید ... آهی که شاید هنوز درد دارد، اما کمی خالی ترم می کند ... و حالا کمی سبکی

رهایی از نیروی کین، و جلوگیری از انحراف مهر، نیازمند پردازش روان شناختی و آگاهی مداوم است. فرد، اگر نتواند کین را به شکلی سازنده هدایت کند، ممکن است آن را در قالب های مخرب برون ریزی یا درون ریزی کند. از سوی دیگر، مهر نیز اگر از مسیر خود منحرف شود، ممکن است به

وابستگی‌های فلج‌کننده، ایده‌آل‌سازی‌های کاذب، یا تسلیم بی‌چون‌وچرا بینجامد. آگاهی از این شرایط، پردازش هیجانات، و یافتن راهی برای والایش این دو نیرو به فرد کمک می‌کند تا از تکرار چرخه‌های مخرب رها شود.

از نظر ما احساس ایمنی زمانی ایجاد خواهد شد که فرد بتواند حالات ذهنی خود را درک کند یعنی بداند که چرا احساس خشم، ترس یا ناامیدی را تجربه می‌کند، و حالات ذهنی دیگران را تعبیر کند یعنی بفهمد که دیگران چه احساسی دارند و چرا این گونه رفتار می‌کنند.

در این لحظه‌های نخستین، جایی در آستانه میان نیاز و تمنا، میان داشتن و نداشتن، روان انسانی بنیان نهاده می‌شود. در درون این تجربیات، در هم‌آغوشی مهر و کین، در رفت‌وبرگشت میان ایمنی و ناایمنی، آن چیزی شکل می‌گیرد که بعدها آن را شخصیت، خویش و تجربه زیسته می‌نامیم. میل به پیوند، آن‌گاه که بی‌پاسخ بماند، میل به تملک می‌شود و مهر، در طلب استمرار، رنگی از سلطه و اضطراب به خود می‌گیرد. نوزاد، که هنوز کلمه‌ای ندارد، با تمام وجود خویش به دنبال «بیشتر!» است و این بیشتر، فقط شیر یا آغوش نیست. تمنای بی‌پایان بودن در نگاه دیگری، تصاحب توجه و یگانگی با وجودی است که اساس احساس بقای او شده است.

از آنجایی که این «بیشتر»، هرگز به تمامی حاصل نمی‌شود و جهان واقعی، با محدودیت‌های خود، کودک را بارها و بارها به تجربه فقدان می‌رساند، یاد می‌گیریم که بسازیم، ساختن معنا، ساختن دفاع، ساختن امید و موضوعاتی از این دست. از همین جاست که مهر و کین، همچون دو روی یک سکه، در درون فرد به تعامل می‌پردازند. مهر، در تمنای وصال، و کین، در اعتراض به فراق.

از دیدگاه روان‌درمانی یکپارچه‌نگر پویا، کشاکش بنیادین میان مهر و کین، ایمنی و ناایمنی، در تمامی ابعاد روان آدمی، در زیست‌مایه‌ها، به صورت برانگیختگی‌های سیستم‌های نورویولوژیک؛ در ناخودآگاه، به صورت تکرارهای بی‌پایان تعارض‌های اولیه و اشتیاق به بازسازی پیوند نخستین؛ در ساحت ذهنی-رفتاری، در قالب سبک‌های دلبستگی، واکنش‌های دفاعی، و رفتارهای جبرگرایانه؛ و در وجود، با پرسش‌های بنیادین درباره تعلق، آزادی، معنا و عشق امتداد می‌یابد در این منظر، نه مهر مطلقاً نیک است و نه کین مطلقاً شر؛ هر دو، زبان‌هایی هستند که روان یادگرفته تا آن را برای بقا، رشد و معنا به کار گیرد.

در روان‌درمانی یکپارچه‌نگر، تجلیات کین ممکن است پوششی برای ترس، اندوه یا شرم و یا پاسخی در برابر تجربه‌های آسیب‌پذیر یا تهدید به از دست دادن ایمنی باشد. این تجلیات می‌توانند بازتولید دفاع‌ها و تثبیت الگوهای مرضی باشند. برای کار با تجلیات کین، نخست باید تجلیات کین شناسایی، و

سپس در بستری ایمن مورد پذیرش قرار گیرد. این پذیرش نه به معنای تایید کنش‌های کین‌آلود، بلکه به معنای مشروعیت‌بخشی به تجربه هیجانی فرد، بدون واپس‌زنی یا سرکوب آن است. در این فرایند که ماهیتی تدریجی و لایه‌لایه دارد و می‌توان آن را درمان‌پردازی تدریجی نام نهاد نوعی کار تدریجی، تکراری و عمقی بر روی تعارض‌ها و تجارب، دفاع‌ها، و هیجانات واپس‌زده، انجام می‌شود. این کار با تحلیل اتصال تجلیات کین به تجربه‌های زیسته (مانند بی‌اعتنایی والدین، طردشدگی یا سوءاستفاده) انجام و به بازسازی روایت درونی فرد از خود و دیگران کمک می‌کند.

درمان‌پردازی تدریجی یکی از فرایندهای بنیادین روان‌درمانی است که به فرایند تکرار، پردازش مکرر، و درونی‌سازی تدریجی بینش‌های درمانی اطلاق می‌شود. فروید در سال ۱۹۱۴ تأکید کرد که کشف ناهشیار کافی نیست؛ بلکه باید این بینش‌ها در زمینه درمانی بارها تجربه و پردازش شوند تا تغییری پایدار در شخصیت و ساختار روانی ایجاد گردد.

درمان‌پردازی تدریجی نوعی یادگیری از طریق بازآفرینی تدریجی معنا نیز هست. چون فرد شبیه چرخه‌های یادگیری کولب^۱ در خلال روان‌درمانی یا فرآیندهای درون‌نگرانه، با تکرار تجربه عاطفی (مثلاً در رابطه درمانی) مواجه می‌شود، مجدداً موضوع را تحلیل و در مورد آن بازاندیشی می‌کند و به تدریج با تعارض‌های درونی مواجه می‌شود. درمان‌پردازی تدریجی نوعی یادگیری تدریجی، عمیق و عاطفی است که از طریق مواجهه مکرر با تعارض‌ها، تجربه معناهای جدید، و تثبیت تدریجی پاسخ‌های سازگارتر شکل می‌گیرد. در واقع بیمار باید در طول جلسات درمانی، تعارض‌های ناهشیار و هیجان‌های واپس‌زده را بارها و بارها، در سطوح مختلف ارتباطی، بازآفرینی و پردازش کند تا تغییر و تحول واقعی رخ دهد (لما، ۲۰۰۳؛ بوش و همکاران، ۲۰۰۴؛ گابارد، ۲۰۱۰؛ شدلر، ۲۰۱۰).

درمان‌پردازی

در روان‌انسان، دو نیروی بنیادین به‌صورت ناپیدا وجود دارد که پیوسته در حال کشمکش‌اند. یکی مهر، که می‌سازد، می‌پیوندد و حفظ می‌کند و میل به تعلق، پیوند، دوست‌داشته‌شدن، محافظت، دریافت مهربانی، شفقت، و اتصال دارد و دیگری کین، که به دنبال نابودی، انتقام، فاصله‌گیری، آسیب‌زدن، خشم، حسادت، تخریب، و گسست است. این دو نیرو در تجربه زیسته انسان، خصوصاً در روابط اولیه، به‌صورت درهم‌تنیده، متعارض، و چرخه‌ای عمل می‌کنند و معمولاً به شکل تعارض‌های

۱ تجربه ← تأمل ← مفهوم‌سازی ← آزمایش فعال ← تجربه جدید

درونی یا الگوهای تکرارشونده رابطه‌ای بروز می‌کنند. در درمان، وظیفه ما آن است که این کشمکش را آشکار سازیم، بر زبان آوریم، و آن را به سوی آگاهی برانیم. تا زمانی که این نیروها در تاریکی ناهشیار عمل می‌کنند، درمانجو بازیچه آن‌هاست. در بستر کار با این کشمکش‌ها و تعارض، کار درمانگر باید در سه موضوع قابل خلاصه شدن باشد. اولی آشکارسازی نیروی کین، دومی احیای مهر و برافراشتن زندگی و سومی، برافراشتن یا برافراشته نگهداشتن اراده معطوف به درمان است.

۱. آشکارسازی تجلیات کین

در اتاق درمان، بسیار دیدیم که درمانجویان انگار به گونه‌ای اسرارآمیز، مکرراً خود را در موقعیت‌هایی گرفتار می‌کنند که دردناک، آسیب‌زا، تحقیرکننده یا ویرانگرند. ما این موضوع را با اشاره به ویژگی و تمایل مغز برای اتوماتیک کردن رفتار توضیح دادیم (۲۰۱۷). در این شرایط به نظر نیروی ناهشیار درمانجو را و می‌دارد تا تجربه رنج را بارها و بارها بازسازی کند. این تکرار الگوها، نه از روی آگاهی، بلکه اتفاقی خودکار و ناهشیارانه است. در اینجا ترجیح می‌دهیم از واژه بیمار استفاده کنیم و بگوییم بیمار خودش نمی‌داند چرا بار دیگر عاشق کسی شده که طردش می‌کند، نمی‌داند چرا دوباره در شغلی وارد شده که تحقیرش می‌کنند، نمی‌فهمد چرا به گونه‌ای رفتار می‌کند که دیگران از او دور شوند.

این اوتوماسیون معمولاً معطوف به یک تجربه پیشین و اغلب، بازآفرینی رابطه‌ای است که در آن مهر، ایمنی یا پذیرش به صورت کین، نایمنی و عدم پذیرش تجربه و ثبت شده است. اینگونه می‌شود که در اتاق درمان، بیمار می‌تواند احساساتی نسبت به درمانگر پیدا کند که درواقع، بازتاب احساساتش نسبت به اشخاص مهم زندگی در گذشته‌ای است که قربانی آن بوده است و در یک شبکه نرونی، به صورت یک الگوی رفتاری پایدار شده، حفاظت می‌شود. و به همین خاطر تصور می‌شود که این الگوی تکراری ناهشیارانه، تلاشی برای تسلط یافتن بر تجربه‌ای است که در ابتدا، قربانی‌وار در آن گرفتار بوده‌ایم. چه باور داشته باشیم که گویی روان می‌کوشد از طریق بازسازی مکرر، آن را تایید و تثبیت کند. فرایندی که به تله‌ای بی‌پایان در رفتار ما بدل می‌شوند. بنابراین درمانگر باید نشانه‌های این تجلیات معمولاً تکراری را در رفتار و فرایندهای ذهنی درمانجو دریابد، با نام‌گذاری این الگوها در فضایی امن و بدون قضاوت، زمینه آگاهی درمانجو از آنها را فراهم کند، و سرانجام درمانجو را در فرایند تغییر قرار دهد و او را متوجه کند که در حال بازآفرینی الگوهایی کهنه، ناکارآمد و کین‌آلود است و آزادی روانی او از آنجایی آغاز خواهد شد که خود را محکوم به تکرار این الگوهای آکنده از

احساس رهاشدگی، خشم، و خودسرزنش‌گری ندادند. وقتی این احساسات تفسیر شوند و به آگاهی درآیند، کم‌کم فضای روانی برای تغییر و احیای تجربه‌های سالم‌تر مبتنی بر مهر فراهم خواهند شد. عمیقاً معتقدیم جایی در اتاق درمان به خاطر حاکمیت اصول یادگیری و احاطه شبکه‌های نرونی، درمانجو درمانگر را به‌عنوان تصویری از گذشته و الگوی عادت‌ی خود بازسازی خواهد کرد و فهم آگاهی‌افزایی نسبت به این پویایی‌ها، درمانجو را در این مسیر هشیارتر و آگاه‌تر خواهد کرد.

۲. احیای مهر و برافراشتن زندگی

همزمان، باید تلاش کرد تا نیروی مهر را به جریان زندگی بازگردانیم. هرگاه درمانجو بتواند عشق بورزد، سوگواری کند، متوجه الگوهای تکراری خود بشود و آن را روایت کند، زندگی پیروز شده است. هر واژه‌ای که در اتاق درمان ادا شود، اگرچه با رنج اما در پی معنا باشد، چرخشی از کین به مهر است. هدایت درمانجو از مسیرهای بسته، واپس‌رانده و یا بیمارگونه، به سمت جریان مسیرهای زنده، خلاق و رابطه‌مند در زندگی وظیفه درمانگر است. او باید متوجه باشد که بازتاب احساس ناایمنی و ناکامی‌ها به درون و یا به بیرون از فرد چاره‌ای جز افسردگی، انزوا، یا پرخاشگری، مشکلات شخصیتی و رفتاری پدید نخواهد آورد. مهر باید در خدمت پیوستگی، ارتباط، آفرینش، دل‌بستگی و لذت سالم قرار گیرد. درمانگر باید حبس مهر را تشخیص دهد و تلاش کند تا مسیر مهر را بازگشایی کند تا عشق، خلاقیت و زندگی، علیرغم زنج‌های واقعیت، بار دیگر در زندگی جاری شود. چون هرگاه درمانجو بتواند عشق بورزد، سوگواری کند، یا به‌جای تکرار الگوهای ناکارآمد، روایت کند، مهر جاری خواهد شد.

عشق ورزیدن نشانه آن است که فرد می‌تواند دل‌بستگی ایمن برقرار کند و متوجه شود که دیگر نیازی ندارد با مکانیسم‌های دفاعی سخت، دیواری میان خود و دیگری بکشد. سوگواری کردن نشان می‌دهد که فرد می‌تواند به جای انکار فقدان می‌تواند با رنج فقدان مواجه شود، و روایت کردن نشانه آن است که تجارب درمانجو دیگر در سطح اتوماتیک، ناخودآگاه و کنشی صرف حبس نمی‌شود، به زبان درمی‌آید، نمادین می‌شود و معنا می‌گیرد تا فهم معنا جایگزین تکرار خودکار شود و درمان آغاز گردد (آغاز درمان‌پردازی). در این فرآیند، واژه‌ها صرفاً ابزار ارتباطی نخواهند بود، آنها تبدیل به کنش‌های هستی‌شناسانه‌ای می‌شوند در طی آن وقتی بیمار از رنج‌هایش می‌گوید؛ وقتی واژه‌هایی برای فقدان، شرم، خشم یا اندوه می‌یابد؛ و وقتی این واژه‌ها در حضور دیگری (یعنی درمانگر) شنیده، دریافت و فهمیده می‌شوند، آن‌گاه تجلیات کین به مهر تبدیل می‌شوند. پس روان‌درمانی یکپارچه نگر،

صرفاً تغییر رفتار یا کاهش نشانه‌ها نیست. نوعی نظم بخشی و تحولی هستی‌شناختی است که در آن، رنج انسان زخم‌خورده به قالب زبان درمی‌آید، معنا می‌یابد، و روایت خویش را تولید می‌کند تا فرد از دل تاریکی‌های درون، بار دیگر به سوی زندگی و مهر بازگردد.

۳. برافراشتن یا برافراشته نگهداشتن اراده معطوف به درمان

روان انسانی هرگز از کشمکش خالی نمی‌شود، پس روان‌درمانی نیز پایان قطعی نخواهد داشت و درمانگر نیز نمی‌تواند این کشمکش‌ها را حذف کند، چون جوهر هستی روان آدمی اندام، می‌تواند کمک کند تا بیمار این کشمکش‌ها را بشناسد، بپذیرد، و با آن‌ها خلاقانه زندگی کند. کار روان‌درمان‌گر نه نابودی کین، بلکه مهار، رام‌سازی و تبدیل آن است، یعنی توانایی معنابخشی به رنج و داشتن اختیاری بیش‌تر در برابر نیروهایی که پیش‌تر به صورت ناهشیارانه و خودکار هدایت‌مان می‌کردند. به نظر می‌رسد فرد باید زندگی را از زیر دندان کین بیرون بکشد و روان‌درمان‌گر، شاهد و تسهیل‌گر این اقدام باشد.

تبدیل پرخاشگری به جرأت، تبدیل نفرت به مرزگذاری، تبدیل میل به نابودی به زندگی، و تبدیل سکوت مرگ‌بار به روایت معنا، دقیقاً همان چیزی است که در روان‌درمانی رخ می‌دهد. این یعنی تبدیل ویران‌گری به آفرینش. هر لحظه‌ای که بیمار بتواند آن‌چه را که پیش‌تر نادیده می‌گرفت، انکار می‌کرد یا واپس می‌راند، در حال حاضر ببیند، احساس کند و درباره‌اش سخن بگوید، لحظه ناب درمان است. چون آگاهی بر الگوهای خودکار و ناهشیار چیره و مهر بر کین غلبه کرده است. روشن شدن هر نسبتی ولو یک نقطه از تاریکی حاکم بر اعمال خودکار و ناهشیار، یک موفقیت در درمان و زاده شدن مهر از تاریکی تجلیات کین است.

این رخداد ارتباط ویژه‌ای با اراده معطوف به درمان دارد. اراده معطوف به درمان نوعی پایداری در مسیر آگاهی یافتن بر رنج و نه گریز از آن؛ تمایل به گفتن، شنیدن، فهمیدن، و معنابخشی؛ و امکان تجربه دگرگونی، با وجود میل بازگشت به تکرار، گریز، ستیز یا خاموشی است. این اراده خود شکل خالصی از مهر است. چون مهر نیرویی است که زندگی را حفظ می‌کند، پیوندها را می‌سازد، و خواهان فهم و رشد است. هرگاه این اراده، در دل چرخه واقعیت و رنج برافراشته بماند، نشان‌دهنده این است که کین رام شده، مهار شده یا در حال تبدیل شدن است. اراده مراجع برای ادامه درمان، ایستادگی در برابر رفتارهای خودکار است. هر بار که درمان‌جو به جای قطع درمان، طفره رفتن یا کناره‌گیری، به رنج درمان ادامه می‌دهد، در حال مقاومت در برابر تجلیات کین و احیای مهر است. در

این نگاه وقتی انسان رنج می‌بیند و به بیان درمی‌آورد؛ از محیط و خودش انتقام نمی‌گیرد، نمی‌گریزد، می‌ماند، می‌بیند و روایت می‌کند، در حال فعال‌سازی ظرفیت مهر و خلق معنا در دل تجلیات کین است. بنابراین، اراده‌ای که مراجع در تداوم بخشیدن به درمان از خود نشان می‌دهد، صرفاً میل به خوب شدن نیست. نوعی چالش هستی‌شناسانه با مرگ روانی، کین، پوچی و بی‌معنایی است.

با توجه به آنچه گفته شد، فرایند درمان و درمان‌پردازی، یعنی یادگیری تدریجی، هیجانی و رفتاری پذیرش و درک پیچیدگی درونی خود، تاب‌آوری و آگاهی از تعارضات و نایمنی‌های رابطه‌ای، و ساختن پاسخ‌هایی که به جای تخریب و نه انکار، تجلیات کین را در چارچوبی اخلاقی و انسانی بازسازی می‌کنند. با مواجهه تدریجی و بازخوردهای انعکاسی، فرد یاد می‌گیرد به‌جای رفتارهای دفاعی (مثل انکار، واپس‌رانی، فرافکنی)، هیجان را در خود ببیند و با آن تعامل کند. او یاد می‌گیرد که می‌تواند مهر داشته باشد، حتی اگر رنجیده باشد یا می‌تواند خشم را تجربه کند، بدون اینکه تخریب کند. یعنی فرد یاد می‌گیرد که می‌تواند با حفظ مهر، خشم خود را بیان کند، بدون طرد کامل، فاصله‌گذاری نماید، و بدون نابودی دیگری، مرز گذاری کند.

- Busch, F. N., Rudden, M., & Shapiro, T. (2004). *Psychodynamic Treatment of Depression*. American Psychiatric Publishing.
- Freud, S. (1914/1958). *Remembering, Repeating and Working-Through*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 12, pp. 145–156). London: Hogarth Press.
- Gabbard, G. O. (2010). *Long-Term Psychodynamic Psychotherapy: A Basic Text* (2nd ed.). American Psychiatric Publishing.
- Lemma, A. (2003). *Introduction to the Practice of Psychoanalytic Psychotherapy*. Wiley-Blackwell.
- Lotfikashani, F. (2016). Escape from consciousness: a discussion based on the integrated treatment, *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 10(40), 78.
- Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2), 98–109.
- Vaziri, S., & Lotfi Kashani, F. (Year). Behavior, awareness, psychopathology, and psychotherapy in integrative psychotherapy. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 17(63), 7–18.
- Vaziri, Sh. (2016). Treatment goals in four dimensional psychotherapy, *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 10(39), 7-16.
- Vaziri, Sh., & Lotfi Kashani, F. (2017). *Ravandarmani-ye chahar vojehi [Four-dimensional psychotherapy]*. Tehran: Arasbaran.
- Vaziri, Sh., Lotfi Kashani, F. (2015). The four factor approach in psychotherapy: Foundations and Achievements, *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 9(35), 77-87.
- Vaziri, Sh., Lotfikashani, F., Vaziri, A. (2020). Integrative Psychotherapy, *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 16(61), 111-131.