

باز هم من

احساس ارزش به خود و تجربه‌ی هویت

روانشناسی کهن‌الگویی انسان امروز

ورنا کاست

ترجمه و تدوین: تورج رضا بنی‌صدر

با ویرایش تازه و بارجه‌انی بازنویسی کامل



انتشارات لیوسا

Kast, Verena

کاست، ورنه
باز هم من / ورنه کاست / تورج رضا بنی صدر
ص ۲۹۴

Trotz Allem Ich

نمونه ازلی
۵۷۵/۵/۱۷۵ BF
۱۵۰/۱
۲۷۹۱۸۰۱

سرشناسنامه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات ظاهری
عنوان اصلی
موضوع
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

- نام کتاب: بارم من
- نویسنده: ورنه کاست
- مترجم: تورج رضا بنی صدر
- ویراستار: گیتی صفرزاده
- طرح روی جلد: فرامرز عرب‌نیا
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۳۸-۶۷-۲
- نوبت چاپ: چهارم
- سال چاپ: ۱۴۰۳
- تیراژ: ۲۰۰ نسخه
- چاپ: رامین
- صحافی: رامین
- قیمت: ۲۸۰۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۶۵۷۷ - ۶۶۹۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۶۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه‌ی مترجم
۱۱.....	کهن‌الگو یا آرک تایپ (Archetyp)
۱۲.....	سایه یا شادو (Shadow)
۱۳.....	نقاب شخصیت یا پرسونا (Persona)
۱۴.....	آنیما - آنیموس (anima - animus)
۱۸.....	ناخودآگاه (ناهوشیار)
۱۹.....	اِروس (Erosa)
۲۱.....	بینش‌گفتاب
۲۴.....	گزارش‌های دربار‌های بحران هویت و احساس ارزش به خود
۳۰.....	تجربه‌ی هویت
۳۱.....	تداوم یا پایداری و به هم پیوستگی یا یکپارچگی
۳۷.....	فضاهایی که هویت در آن‌جا به می‌شود
۳۷.....	بدن شالوده‌ای است برای تجربه زیستنِ هویت
۴۰.....	تمایلات جنسی
۴۵.....	شبکه‌ی روابط
۴۶.....	کار و دستاورد
۴۷.....	رفتارهای ارزشی
۴۹.....	خیال‌پردازی‌ها
۵۱.....	خلاقیت
۵۲.....	احساس ارزش به خود و هویت
۵۲.....	معنا و اهمیت عواطف و هیجانات
۵۴.....	عواطف به عنوان نظام پیچیده‌ی تنظیم‌کننده
۵۷.....	احساس ارزش به خود، عاطفه‌ای نخستین است
۵۸.....	رشد احساس ارزش به خود
۶۰.....	احساس ارزش به خود در زندگی روزمره
۶۳.....	رشد ادراک از خود
۶۴.....	مراحل رشد ادراک از خود
۶۷.....	احساس نسبت به خود، ادراک از خود و احساس ارزش به خود
۷۳.....	دلبستگی یا پیوند
۷۷.....	ضرورت به رسمیت شناختن

۷۹	یک نظریه‌ی کلاسیک هویت: اریک ه. اریکسون
۸۰	اریکسون: یک حاشیه‌نشین با استعداد
۸۳	جنبه‌های اساسی هویت
۸۵	موضوع‌های هویت
۹۶	نقد
۹۹	استمهال یا تعلیق اجتماعی - روانی
۱۰۱	گذارهایی در وضعیت‌های هویت
۱۰۸	جنبه‌های نوجوانی زنانه
۱۱۲	پدیدآوردن هویت و تغییر آن
۱۱۶	گذار از راه‌الگوهای تازه
۱۱۸	تقلید و همانندسازی
۱۲۰	از همانندسازی تا هویت
۱۲۴	هویت چگونه سیر می‌یابد
۱۳۲	پرسونا و سایه
۱۴۰	در پس پرسونا، سایه پنهان شده است
۱۴۲	خود حقیقی و خود کاذب - یا: هویت نامرئی کار
۱۴۵	خود خصوصی
۱۴۸	از خودبینی‌گانی
۱۵۰	تنگنا یا دوراهه (برهان ذوحیدین)
۱۵۵	فرایند فردیت (تفرّد) به گفته‌ی کارل گوستاو یونگ
۱۵۹	«خود» در روان‌درمانی یونگ
۱۶۲	نمادها به سان سنگ‌نشانه‌های فرایند فردیت (تفرّد)
۱۷۳	فرایند فردیت (تفرّد) و جامعه
۱۷۵	زندگی‌نامه‌ی خودنوشت: هویت در پایداری و پیوستگی
۱۷۷	داستان‌های زندگی‌نامه‌ی خودنوشت
۱۸۲	به یادآوردن
۱۹۰	دوره‌ها و مقاطع مهم به سان نماد
۱۹۴	عملکرد بایگان و حکایتگر افسانه‌ها
۱۹۶	تغییر دادن و از خود درآوردن
۱۹۸	گستن از خاطرات
۲۰۲	سرآغاز حافظه‌ی اتوبیوگرافیک
۲۰۵	طرحی در آینده
۲۰۹	گذارهای مهم هویتی در زندگی
۲۱۳	شاهدان تاریخ معاصر

۲۱۴	اگر زندگی آن‌گونه نبود که ما گمان می‌کردیم
۲۱۶	فراموشی فعال
۲۲۰	خشنود بودن از خود
۲۲۴	داستان‌های خانوادگی
۲۲۶	زندگی‌نامه‌ی خودنوشت و درمان
۲۳۱	تداوم - به هم پیوستگی - از هم گسستگی
۲۳۲	تجربیات آسیب‌زا
۲۳۸	دستیابی به احساس ارزش به خود خوب و رسیدن به هویت ویژه‌ی خود
۲۳۸	سرچشمه‌های ارزش به خود و آنچه آن را تهدید می‌کند
۲۳۹	چه چیز احساس ارزش به خود خوب را تهدید می‌کند؟
۲۴۱	احساس ارزش به خود و ارزیابی بیگانه
۲۴۲	احساس ارزش به خود، پذیرش خود و پذیرش دیگران
۲۴۷	پاسداری از ارزش به خود
۲۴۷	جهت‌گیری به نایه معیارهای خویش
۲۴۸	پاسداری از ارزش به خود از راه پشتیبانی اجتماعی
۲۴۸	پذیرش خود با خود انزوش‌ها و کاستی‌ها
۲۴۸	چه چیز دیگری به احساس ارزش به خود خوب کمک می‌کند؟
۲۴۸	احساس اقتدار
۲۵۱	تمامیت و یکپارچگی
۲۵۲	مقایسه با دیگران
۲۵۲	برتری‌جویی و رقابت
۲۵۵	داوری‌های دیگران
۲۵۷	قضاوت درباره‌ی خود یا خودداوری
۲۵۹	ارزیابی از درون
۲۶۴	احساس ارزش به خود - و دیگر عواطف و هیجانات
۲۷۰	دل‌نگرانی درباره هویت و احساس ارزش به خود
۲۷۷	پیوست
۲۷۷	توضیح برخی از مفاهیم [از سوی نویسنده]
۲۷۷	خود و من
۲۷۸	تصور کلی از خود (خودپنداره)
۲۸۰	هویت و خود
۲۸۱	مجموعه‌ی من یا عقده‌ی من

مقدمه‌ی مترجم

خشنودم بار دیگر فرصت ترجمه اثر دیگری از روان‌شناسان برجسته در زمینه‌ی روان‌شناسی تحلیلی ژرفانگر را پیدا کردم تا در دسترس دوستان قرار دهم. راستش را بخواهید، استقبال و تشویقی که در پی انتشار دو ترجمه پیشین، اسطوره‌ی جام مقدس و عقده‌ی مادر و روابط زن و مرد، از سوی صاحب‌نظران و علاقه‌مندان این رشته شد، مرا دل داد کار را ادامه دهم.

همواره در پیشگفتار رسیده‌ام که از استاد و همسر مهربانم ناهید معتمدی برای ایجاد شرایط مناسب و محیطی آرام و بی‌نگرانی برای کار ترجمه و تأیید و پشتیبانی بی‌دریغ ایشان سپاسگزاری کنم. صد افسوس که اکنون این نازنین دیگر در میان ما نیست، پس سپاسگزاری‌هایم را همراه با درودی بی‌کران ستار روح والایش می‌کنم. باشد که یاد و خاطره‌اش تا هستم همواره در دلم زنده بماند. سپاس فراوان از دوست عزیز و هنرمندم، آقای فرامرز عرب‌نیا، به واسطه‌ی عشق و مهر بسیار، طراحی روی جلد کتاب‌هایم را به دوش گرفتند. با سپاس از جناب آقای کیوان رحیمیان مدیر محترم انتشارات لیوسا که با کمال محبت و فروتنی بسیار کار چاپ و نشر و پخش را پذیرفتند و در هیچ مرحله‌ای از کار، چیزی جز روی گشاده و خلق خوش و ادب بسیار از ایشان ندیدم؛ و با سپاس از سرکار خانم گیتی صفرزاده که کار ویرایش دوباره‌ی این کتاب را به عهده گرفتند و مرا در این کار و نیز پیرایش نارسایی‌های چاپ‌های گذشته، یاری رساندند. هرچند خودم نیز برای واپسین بار آن را ویرایش و

بازنگری، بازنویسی و همچنین برای واپسین بار با متن آلمانی مقابله کردم. در ادامه توضیح چند نکته را درباره ترجمه‌ی این کتاب ضروری می‌دانم:

۱. واژه‌ی *erleben* در زبان آلمانی از ریشه‌ی *leben* به معنای زندگی کردن، زنده بودن، زیستن، جان داشتن گرفته شده است، ولی معنای دقیق آن «به تجربه زیستن» است (این برابر نهاد به پیشنهاد روان‌شاد آقای دکتر شرف‌الدین خراسانی است). *erleben* یعنی تجربه‌ی واقعی را با پوست و گوشت و استخوان تجربه کردن، لمس کردن، شه‌د بودن و زیستن آن. در متن کنونی گاهی این واژه را به «به تجربه زیستن»، «تجربه کردن»، «زیستن»، «مشاهده کردن» ترجمه کرده‌ام، و در موارد اندک به «اندریافت».
۲. واژه‌ی *Selbst* در زبان آلمانی را که برابر آن در زبان انگلیسی *self* است، بیشتر به «خود» ترجمه می‌کنم. هرچند برای پرهیز از اشتباه، هرگاه «خود» را به این معنا به کار برده‌ام، با قلمی متفاوت چنان‌که تا با دیگر معانی آن جابه‌جا نشود. همچنین درباره واژه‌ی *Ich* در زبان آلمانی، و *I* یا *ego* در زبان انگلیسی که به «من» ترجمه شده، همین گونه است.
۳. یکی از واژه‌هایی که در سراسر این کتاب بارها و بارها به کار رفته *Selbstwert* و *Selbstwertgefühl* است که معادل انگلیسی آن به ترتیب *self-worth* و *self-worth-feeling* می‌باشد. این واژه در فرهنگ روان‌شناسی به «ارزشمندی» یا «ارزشمندبودن خود» و «احساس ارزشمندی» ترجمه شده است. از آنجا که این برابرها بار مثبت معنایی در خود نهفته دارند، از دید اینجانب معنای درست آن را نمی‌رسانند. من این دو واژه را به «ارزش خود» و «احساس ارزش به خود» ترجمه کرده‌ام. می‌پذیرم که به گوش کمی ناآشناست، ولی

معنای درست آن را می‌رساند. برای روشن کردن مسئله نگاهی به واژه‌ی «حال» یا «احوال» بیندازید. وقتی ما از «حال» یا «احوال» سخن می‌گوییم، خوب یا بد بودن آن معلوم نیست. «حال» می‌تواند خوب باشد یا بد. همین مسئله درباره «احساس ارزش به خود» هم درست است. «احساس ارزش به خود» یک فرد، می‌تواند احساسی خوب باشد یا نباشد.

۴. این کتاب را می‌توان به گونه‌ای ترجمه و تألیف یا ترجمه و تحلیل دانست. هر جا توضیحات و تحلیل‌های اینجانب است، در بین علامت [...] و با قلم من تفاوت (که این جمله با آن به چاپ رسیده) آورده شده است تا از من اصل مجزا به چشم بیاید.

برخی از واژه‌های تخصصی که در این کتاب آمده است، برای آن دسته از خوانندگان که با «سایکوپاتولوژی» و روانکاوان تحلیلی‌گرای ژرف‌انگر آشنایی دارند، واژه‌هایی شناخته شده‌اند، ولی برای دیگر خوانندگان چند واژه‌ی کلیدی را در ادامه معنا می‌کنم، امید که در فهم بهتر مطلب یاری‌رسان باشد.

هر چند نویسنده‌ی محترم، سرکار خانم دکتر ربکا کاست نیز در پایان کتاب برخی از مفاهیم به کاررفته در این کتاب را ترمیم داده است، که دیدن آن پیش از خواندن کتاب راهگشاست.

نکته‌ی دیگر اینکه در سراسر کتاب بارها و بارها دفته‌هایی از روان‌شناسان، روانکاوان، روان‌پزشکان، متخصصان آموزش و تربیت، عصب‌شناسان و جراحان مغز و اعصاب و... آورده و بررسی شده است؛ و در تمام موارد، مآخذ به شکل پانوشته آمده است. تمام این منابع و مآخذ را از پانوشته حذف کرده و در پایان کتاب به‌طور کامل آورده‌ام؛ جدا از یک مورد که به دلیل مفصل بودن، ترجمه‌ی آن را به همان صورت در پانوشته گنجانده‌ام.

شاید برای تعدادی از خوانندگان غیرمتخصص، برخی از مباحث این کتاب بیش از اندازه نظری باشد، ولی پیشنهاد می‌کنم به خواندن ادامه دهند، زیرا در بخش‌های پس از آن، اشارات کاربردی و نمونه‌های فراوان، مباحث نظری را به‌طور کامل روشن خواهد کرد.

از آنجا که نشانی صندوق پست الکترونیکی اینجانب دیگر استفاده نمی‌شود، از خوانندگان محترم خواهش می‌کنم چنانچه نقد یا نظری دارند با استفاده از نشانی صندوق پست الکترونیکی ناشر — که در ابتدای کتاب و زیر صفحه‌ی شناسنامه‌ی کتاب چاپ شده است — نظر خود را به دست من برسانند.

www.ketab.ir

واژه‌نامه

کهن‌الگویا آرک تایپ (Archetype)

کهن‌الگوها یا صورت‌های مثالی، الگوهای درونی تصمیم‌گیری شده‌ی وجود، رفتار، فکر و پاسخ هستند. کهن‌الگوها، الگوهای بنیادی در انسان‌اند که همه‌ی رفتارها، شیوه‌ی ادراک و پاسخ‌های ما نسبت به رویدادهای دنیای پیرامونمان را همچنین گزینش‌های ما در فرایند زندگی، در چارچوب این الگوهای بنیادی صورت می‌پذیرد؛ لیکن کهن‌الگو به خودی خود تهی و کاملاً ظاهری است و چیزی نیست جز امکانی از «تجلی ذهنی» که اصل و بنیانی پیشین دارد...

کهن‌الگوها میراث روانی نوع بشر به سمای می‌روند؛ الگوهایی که انسان‌ها از صدها هزار سال پیش، نسل در نسل به آنها زندگی کرده‌اند و در پی گذشت روزگاران از راه ناخودآگاه جمعی به نسل‌های دیگر انتقال یافته‌اند؛ اما آنچه موروثی است تنها قالب‌های کهن‌الگویی است و نه شیوه‌ی زندگی کردن آنها به وسیله‌ی انسان‌های پیشین. کهن‌الگو یک مفهوم مرکزی ثابت است که اصولاً می‌توان به آن نامی داد ولی فقط اصولاً، و نه هرگز به صورتی که به واقع تجلی می‌کند.

این کهن‌الگوها تا جایی «صور ازلی» هستند که مختص به گونه‌ی انسان باشند و چنانچه «آغاز یا خاستگاهی» داشته باشند، این خاستگاه می‌باید دست‌کم با آغاز پیدایش گونه‌ی انسان هم‌زمان باشد. یونگ کهن‌الگو را «انسان‌گونه‌ی انسان» می‌نامد، یعنی آن الگوی ویژه‌ای که رفتار انسان به

خود می‌گیرد. آنچه موروثی است، همین قالب و الگوی ویژه است که از پیش، در ژرمپلاسم germplasm وجود دارد (سلول‌هایی که با تقسیم‌های پی‌درپی به گامات یا سلول جنسی رسیده تبدیل می‌شوند). در هر روان قالب و الگوهایی وجود دارند که ناخودآگاه، اما فعال‌اند.

یسونگ برای توضیح شکل‌گیری کهن‌الگوها از فرایند تشکیل کریستال‌ها استفاده کرد. یک کهن‌الگو، مانند الگوی نامرئی درون ماده است که تصمیم می‌گیرد یک کریستال چگونه شکل بگیرد. هنگامی که یک کریستال تشکیل شود، این الگو را می‌توان تشخیص داد. یک کهن‌الگوی فعال در انسان نیز درست همین عملکرد را دارد. به‌همین ترتیب می‌توان کهن‌الگو را با طرح و نقشه‌ی درون‌دانه (blue print) مقایسه کرد.

سایه یا شادو (Shadow)

هرچه که در ساختار روان ما خارج از حوزه‌ی آگاهی و هوشیاری باشد، در درجه‌های متفاوتی از تاریکی قرار دارد و سایه یا شادو نامیده می‌شود؛ یکی از مهم‌ترین سایه‌ها، آئیدای آنیموس است.

در روان‌شناسی یونگ، محتوای سایه‌ها با دو بخش تقسیم می‌شود: یکی آنها که هم از دید خود ما و هم از دید دیگران، پذیرفتنی نیستند. ما این افکار، اعمال، عادات و عواطف را پنهان نگه می‌داریم، و گاهی حتی از خودمان نیز پنهانشان می‌کنیم؛ همچنین هر هویتی که ما برای خود بسازیم یا تعریف کنیم، نقطه مقابل آن را به سایه تبدیل کرده‌ایم.

باوجوداین، اندیشه‌ی یونگ درباره‌ی شادو، سایه‌های مثبت را هم در بر می‌گیرد، یعنی عوامل بالقوه مثبتی که به سطح آگاهی نیامده‌اند؛ درحقیقت، این همان شاخ فراوانی، غنا و ثروت زیرزمینی روان انسان است. [در اساطیر یونان، هادس (Hades) را ایزد دنیای زیرین می‌دانند.

دنیای زیرین، ناخودآگاه شخصی و ناخودآگاه جمعی را دربر می‌گیرد. همان‌گونه که در تعریف ناخودآگاه جمعی در همین واژه‌نامه آورده شده، این بخش، دربردارنده‌ی تمامی استعدادها، توانایی‌های بالقوه و امکاناتی است که ما برای «شدن» به آنها نیاز داریم. ناخودآگاه جمعی، حوزه‌ی امکانات است. هادس را در این جایگاه، پلوتو (Pluto) یا خدای ثروت و مال می‌نامند که نماد او شاخی است که در دست نگه می‌داشت و همه نعمت‌ها، از میوه و سبزی‌ها گرفته تا جواهر، سنگ‌های قیمتی و طلا و نقره در حال سرریز شدن از آن بود، که به آن شاخ فراوانی هم نام داده‌اند.]

نقاب شخصیت یا پرسونا (Persona)

نقابی است که بازیگر در بران باستان به چهره می‌زد تا بتواند نقش ویژه‌ای را بازی کند [و به‌محظ و بود به صحنه، نقش آن بازیگر تشخیص داده شود]. از واژه‌های برگرفته از همین ریشه می‌توان از شخص Person و شخصیت Personality نام برد. در روان‌شناسی یونگ، کهن‌الگوی پرسونا با معنا و هدف یکسانی به کار می‌رود؛ بدین شی که وسیله‌ای در اختیار فرد می‌گذارد تا شخصیت کسی را تجسم بخشد که می‌تواند خود واقعی او نباشد. پرسونا، نقاب یا سیمایی بیرونی است که شخص در نگاه عموم به نمایش می‌گذارد، با این هدف که با این‌گونه معرفی کردن فرد، تأثیری پسندیده بر جای نهد و باعث شود جامعه، او را فردی پذیرفتنی بشناسد؛ بنابراین می‌توان آن را کهن‌الگوی «هم‌نوایی» نیز نامید.

پرسونا پایه‌ی اجتماع و زندگی اجتماعی ماست. چه‌بسا هر فرد بیش از یک نقاب داشته‌باشد؛ نقابی که او در منزل — در کنار افراد خانواده — به چهره دارد، چه‌بسا با نقاب وی در محل کارش متفاوت باشد و هنگامی که برای بازی و گردش به همراه دوستانش بیرون می‌رود، شاید نقاب سومی به چهره بزند. تمامی این نقاب‌ها «پرسونا»ی او هستند؛ او تنها به

گونه‌هایی مختلف، خود را با موقعیت‌های متفاوت سازگار می‌کند (و با موقعیت‌ها هم‌نوایی می‌کند).*

آنیما - آنیموس (anima - animus)

«آنیما» تصویر کهن‌الگویی زنانه در ناخودآگاه مرد و «آنیموس» تصویر کهن‌الگویی مردانه در ناخودآگاه زن است. روان‌شناسی یونگ، انسان را از پایه موجودی دوجنسی می‌داند. یونگ بر این باور است که در هر مردی، بخش مؤنث و در هر زنی، بخش مذکر وجود دارد.

در یونگ، مردانگی و زنانگی را اصول یا کیفیت‌های روانی جدای از هم می‌داند. بین‌باور است هر دوی اینها برای دنیای بیرون و همچنین برای روان، واقعی یکسان دارند... انسان تحت تأثیر عوامل ژنتیکی و اجتماعی، از لحاظ - جسمانی و از لحاظ روانی به زن یا به مرد تبدیل می‌شود و یک هویت زنانه یا مردانه یا پرسونایی با ظاهر مردانه یا زنانه برای خود می‌سازد. ولی بیست و نهمی از روان که به جنسیت متضاد (زنانه یا مردانه) مربوط می‌شود، به هر شائبه که شخص، هویت جنسی خود را تکامل بخشیده باشد، به همان اندازه به همان شدت ناآگاه باقی مانده و اشتیاق‌های فرد را شکل می‌دهد، که بیست و نهمی است به یک مورد بیرونی فرافکن می‌شود. این بخش‌ها به عنوان عقده‌های آنیما - آنیموس، بار عاطفی بسیار زیادی دارند و تأثیر مثبت یا منفی قدرتمندی، به دور از کنترل آگاهی، بر جای می‌گذارند.

به گفته‌ی یونگ، اگر آن اشتیاق‌ها و تصوراتی که مرد و زن از مردانگی و زنانگی دارند، از زن و مرد واقعی بیرون بکشیم، آنچه باقی می‌ماند، آنیما و آنیموس است.

* برگرفته از کتاب مبانی روانشناسی تحلیلی یونگ، مؤلفان: کالوین س. هال، ورنون ج. نوردبای؛ ترجمه‌ی دکتر محمدحسین مقبل؛ مرکز فرهنگی انتشارات جهاد دانشگاهی، واحد تربیت معلم.

یونگ درباره‌ی آنیما می‌گوید که هر مردی، تصویری از زن را از دیرباز با خود همراه دارد؛ هرچند، نه تصویر این زن معین، بلکه تصویر کلی یک زن معین را؛ درحقیقت، این تصویر، میراث ناخودآگاهی است که از دوران آغازین آمده و در ساختاری جاندار (مرد) دفن شده است. این یک الگو، یک کهن‌الگو از تمام تجربیات نیاکان مؤنث ماست؛ ته‌نشین همه‌ی پنداشت‌ها و برداشت‌هایی است که درباره‌ی جنس مؤنث داریم؛ این نظامی روان‌شناختی برای تطابق است که به تک‌تک ما به ارث رسیده است، به گونه‌ای که اگر زنی هم وجود نداشته باشد، باید بتوان از روی همین تصویر ناخودآگاه، همواره زنی را به‌وجود آورد، هرچند از جنبه‌ی روانی قضیه، در مورد زنان نیز موضوع به همین شکل است، یعنی زن هم به نوبه‌ی خود، تصویری از مردی را در ناخودآگاهی خود دارد.

آنسیما نیروی معنایی و روانی مرد برای جست‌وجوهای خستگی‌ناپذیر او و همچنین کارها، ماجراجویی‌های او، چه در درون و چه در بیرون است. آنیما سرچشمه‌ی سرین اشتیاق‌های مرد است. آنیما هدف صمیمی‌ترین عشق‌ها و بزرگ‌ترین نفرت‌های مرد است؛ بنابراین هم‌زمان، هم بخت (chance) و هم خطر را در بر می‌گیرد. آنیما از مرد، بهترین‌ها و بالاترین‌ها را خواستار است ولی در صورتی که مرد فریب او را بخورد، می‌تواند مرد را به نابودی و تباهی بکشاند. آنیما می‌تواند یک بار به شکل مثبت نمودار شود و بار دیگر به صورت منفی؛ یک بار به صورت ایزدبانو، بار دیگر به شکل روسپی، همچون دوست‌دختری مادرگونه یا بیگانه‌ای مرموز، همچون دوشیزه‌ای جوان، یا به شکل یک جادوگر، راهبه، قدیسه، به‌مانند خواهری عرفانی، و یا به‌مانند خرد.

آنیما به راحتی بر آن دسته از زن‌هایی فرافکن می‌شود که جنبه‌های زنانگی در آنان تنانی یا جسمانی (embodiment) شده است، مانند رقاصه‌ها و بازیگران؛ زیبا، بی‌گناه، شهوانی، سرزننده، چندپهلوی و مبهم،

همراه با نوعی «دودلی و عدم قطعیتی که بسیار دعوت‌کننده است؛ با سکوت گویای تصویر مونالیزا، پیر و جوان، مادر و دختر، با پاکدامنی‌ای مشکوک، و با زیرکی خام و کودکانه‌ای که از سوی مردان خلع سلاح شده است».

یونگ در تعریف اِروس (eros) (جاذبه، اشتیاق، شهوانیت و عشق) و همچنین در به تصویر کشیدن آنیما، چهار مرحله را برمی‌شمارد: مرحله نخست (به شکل مادر کهن، حوا) آن جنبه‌ای را دربرمی‌گیرد که به کل هست‌شناختی و زمینی بوده، در خدمت تداوم نسل و زاد و ولد قرار دارد (اصل زیستی)؛ مرحله دوم به یک اشتیاق (eros) مربوط است که بیشتر در سطح زیبایی‌شناسانه و رمانتیک جنبه‌ی جنسی دارد (برای نمونه به شکل هنر، مرحله سوم، عشق را روحانی می‌داند و آن را تا سطح والاترین ارزش‌ها بالا می‌برد (برای نمونه به شکل مریم مقدس یا مادر روحانی) و در مرحله چهارم نیز، خرد قرار دارد (برای نمونه به شکل سوفیا یا حکمت).

آنیما عشق، محبت، ملایمت، نرمی، رابطه‌مندی، پذیرش و عاطفه است؛ فراتر از این، آنیما نقش پلی را دارد که به سوی لایه‌های ژرف‌تر ناخودآگاه و خود یا خویشن خویش (self) راه می‌یابد.

براساس برداشت یونگ، این وضعیت نردبان به گونه‌ای دیگر است. اگر چنین گمان کنیم که زن، با خود و با زنانگی خود «این همان» است، برای داشتن زندگی اخلاقانه‌ی همراه با تمامیت، نیازمند رابطه داشتن با مردانگی درون خود، یعنی ارتباط با آنیموس است. زن می‌تواند با کمک آنیموس به سرشاری‌های درونی خود ساختاری فراخور و برازنده ببخشد، نور متمرکز آگاهی را بر آنها بتاباند و آنها را تحت یک شکل ذهنی و عقلانی به نظم درآورد. آنیموس می‌تواند به زن شجاعت، اعتماد به نفس و احساس امنیت بدهد و زن را برای فعالیت‌های ذهنی و به

کار گرفتن نیروی ابتکار، قوی دل کند. آنیموس — همانند آنیما — می‌تواند خود را در یک فرافکنی به شدت فریبنده در زن به نمایش بگذارد و در سطوح متفاوت، اشکال گوناگون خود را نشان دهد.

اگر از جنبه‌ی گرایشی که در آنیما و آنیموس نهفته است به موضوع نگاه کنیم، باید بگوییم درحالی که آنیما بیشتر گذرگاهی به ناخودآگاه می‌گشاید، کار آنیموس، بیشتر شکل‌دهی مؤثر به محتوای ناخودآگاه است؛ به دیگر سخن، آنیما پلی به سوی اعماق درون است و آنیموس، درحالی که زن را به اعماق درون رهنمون می‌شود، پلی از ژرفنای درون به سوی دنیای بیرون به شمار می‌رود. آنیما و آنیموس، اغلب ناخودآگاه‌تر از سایه‌ها هستند.

در نیمه اول زندگی (نوجوانی و جوانی)، تمیز و تشخیص آنیما و آنیموس از راه ساختن یک (هن) و از راه ساختن هویت جنسی، از راه گسستن از کهن‌الگوی پدر و مادر، همچنین از رهگذر فرافکنی آنیما و آنیموس بر همسر یا جفت جنسی صورت می‌پذیرد؛ اما در نیمه‌ی دوم زندگی (میان‌سالی) جهت‌گیری آنیما-آنیموس می‌تواند بیشتر به سمت درون، به سمت خویش‌شن خویش و بر فقدان اشتیاق‌های روان خود شخص متمرکز شود؛ گرچه این امر مشروط است به آنکه شخص بتواند فرافکنی بر موارد بیرونی را به خود برگرداند و توانایی ساده‌دهی ذهنی و لایه‌به‌لایه‌ی تصاویر ناخودآگاه را داشته باشد. درک عمیق‌تر، اصل جنس متضاد (چه درونی و چه بیرونی) بیشتر اوقات تنها در سنین بالاتر، آن هم در پی به دست آوردن تجربیات بایسته و پرهزینه‌ی زندگی شدن است. به هر روی، پرداختن به جنبه‌های گوناگون آنیما و آنیموس، می‌تواند به درک ژرف‌تر شخصیت خود فرد، همچنین جفت مقابل او منجر شود و به همین شکل می‌تواند به نرمش هرچه بیشتر نسبت به گوناگونی بسیار قطبی‌شدگی زنانه - مردانه بینجامد.*

* والتر ورنلا، فرهنگ روانشناسی تحلیلی، ترجمه و تلخیص تورج رضا بنی‌صدر.

ناخودآگاه (ناهوشیار)

ناخودآگاه، بزرگ‌ترین بخش روان انسان را می‌سازد، یعنی تمام آن قلمرویی را دربرمی‌گیرد که از دسترس بخش آگاه یا هوشیار روان (ایگویا من) خارج است و یا در پی تلاش فردی، می‌توان به آن دست یافت. روان‌شناسی یونگ، ناخودآگاه را به دو بخش تقسیم می‌کند:

۱. **ناخودآگاه شخصی:** چنان‌که از نام آن پیداست، آن بخش از ناخودآگاه را دربرمی‌گیرد که با تاریخچه زندگی شخصی ما مرتبط است، به این معنا که از هنگام تولد تا زمان حاضر را دربرمی‌گیرد. محتوای این بخش را می‌توان در سه دسته‌ی کلی جای داد:

(الف) **خاطرات و رخدادهایی که آنها را به علت کم‌رنگ‌بودن یا به سبب گذشت زمان فراموش کرده‌ایم.** برخی از این خاطره‌ها با اندکی تلاش و تکانی ذهنی، دوباره در دسترس بخش آگاه ما قرار می‌گیرند.

(ب) **خاطره‌ها و رویدادهای بسیار دردناکی که در عمل، دفن و یا همگی سرکوب شده‌اند.** بخش بزرگی از این خاطرات به دوران کودکی بازمی‌گردد، یعنی زمانی که ما توانایی بایسته برای رویارویی با رخدادهای ناگوار را نداشته‌ایم و سازوکار بازدارندگی روان، از راه سرکوب این دسته خاطرات، برای ما امکان حیات و ادامه‌ی بقا را فراهم ساخته است.

(ج) **آن جنبه‌هایی از ما که هم از دید خودمان و هم از دید دیگران (فرهنگ خانواده و فرهنگ جاری در دنیای بیرون) پذیرفتنی نیستند؛** از این‌رو، چنین جنبه‌هایی را در قسمت تاریک ناخودآگاه‌مان پنهان می‌کنیم.

دو دسته‌ی اخیر، عقده‌ها یا گره‌های نیرومند ناخودآگاه را شکل می‌دهند که بر تمام جنبه‌های زندگی ما اثرگذارند؛ ولی این تأثیر، بیرون از حوزه‌ی آگاهی است.

۲. **ناخودآگاه جمعی:** این بخش، بسیار گسترده‌تر و عمیق‌تر از ناخودآگاه شخصی و در همه‌ی انسان‌ها مشترک است و می‌توان گفت، میراث روانی گونه‌ی بشر را دربردارد. ناخودآگاه جمعی قلمرو غرایز و همچنین قلمرو کهن‌الگوهای جهان‌شمول انسانی است. هرگاه به این کهن‌الگوها انرژی داده شود، بیدار و فعال می‌شوند؛ این الگوها در طول زمان وجود داشته و انسان‌هایی که زمان بسیاری از مرگ آنها می‌گذرد، این الگوها را زندگی کرده‌اند. ناخودآگاه جمعی، حوزه‌ی استعدادها، توانایی‌های بالقوه و امکانات است؛ همه‌ی آنچه ما برای «شدن» به آن نیاز داریم، در این قلمرو قرار دارد.

اروس (Eros)

اروس Eros، کوپید Cupid یا امور Amor، در اسطوره‌های یونان خدای عشق است. برخی او را از نیروهای نفسانی می‌دانند که از درون آشفستگی و هرج و مرج (خائوس) و پیش از زمین و آسمان (گایا و اورانوس) پدیدار شد؛ و در روایتی دیگر، او را پسر آفرودیت و اروس می‌دانند. بیشتر اوقات او را به شکل پسرچه‌ای با بال‌های کوچک و تیروکمان کوچک در دست می‌کشیدند، که در ترکش خود هم تیرهایی با پیکان زرین داشت و هم تیرهایی با پیکان سربی. اگر قربانیانش مورد برخورد تیر با پیکان زرین قرار می‌گرفتند، بی‌اختیار و دیوانه‌وار عاشق کسی می‌شدند که در برابر آنها پدیدار می‌شد، و اگر تیر با پیکان سربی به آنها می‌خورد، به شدت از فرد پیش رو بیزار می‌شدند و از او روی بصری تافتند. از این رو می‌توان اروس را از دیدگاه روان‌شناسی نشانه‌ی فرافکنی — چه مثبت و چه منفی — دانست. در ادبیات این‌گونه است که اروس را برابر با میل جنسی می‌دانند، درحالی‌که یونگ آن را در مفهومی بسیار گسترده‌تر به کار

می‌برد: عشق در کل، که همه‌ی ابعاد و چهره‌های آن، از جمله عشق جنسی را نیز در بر می‌گیرد. برای روشن‌تر شدن مسئله، ترجمه بخشی از عنوان «اصل اروس - Prinzip - Eros» از کتاب فرهنگ روانشناسی تحلیلی (آلمانی به آلمانی) را در اینجا می‌آورم:

«اصل اروس نشانگر حوزه ارتباط روحی و پیوند، وابستگی، عشق، شهوانیت، نفسانیت و تمایلات جنسی است. برابر با پندارآفرینی‌های کهن اسطوره‌شناختی یونان، ایزد اروس، زندگی را در جهان پدید آورد. زمین، برهنه و تهی از زندگی بود، تا اینکه اروس تیرهای خود را به سوی زمین انداخت و شادی و حرکت را پی افکند، و روح زندگی را در مرد و زن دمید. اروس ازون بر انرژی آفرینندگی و انرژی جنسی، نشان از اشتیاق فراوان برای زندگی والا و متعالی، زیبایی، حقیقت و نیکی نیز دارد، و از این‌رو در تمامی آن شور و شوقی که برای هنر و فلسفه و علم وجود دارد، خود را آشکار می‌کند. ایزد متضاد با اروس، ایزد آپاتی Apathie (بی‌اعتنایی و بی‌هیجانی) است... یونگ مفهوم اروس را بیشتر به عنوان اصل پیوند به کار می‌برد و آن را ویژگی بارز ضمیر آگاه زنانه می‌داند. او آنیما را هم با اروس مرتبط می‌داند...»

پیشگفتار

من که هستم؟ در چشم دیگران که هستم؟ در چشم دیگران، یا در چشم عالم هستی، که هستم؟ در ارتباط با ساختار ارزشی، که هستم؟ آن چیست که مرا یگانه می‌سازد؟ در کجا همانند دیگران هستم؟ در سراسر زندگانی‌ام چه سس به ده‌ام من؟ می‌خواهم چه کسی باشم؟ چه کسی خواهم بود؟ کجا جء من است؟ به کدامین گروه احساس وابستگی می‌کنم؟ در زندگی یک جء به سهمی می‌توانم به‌جا آورم؟ آیا هیچ درک و برداشتی از هویت خودم دارم؟ چه هنگام هویت خود را حس می‌کنم؟ چه زمانی احساس هویت من پشار نابسامانی می‌شود؟ اینها همگی پرسش‌هایی است که با مفهوم هویت و تجربه‌ی ما از آن پیوند دارد؛ و ما نیز درباره این هویت دآوری می‌سیم. آیا چیز ارزشمندی است؟

اینکه ما انسان‌ها می‌توانیم در درازای زندگی تا این اندازه تغییر کنیم و باز هم همواره همانی که بودیم بمانیم، همیشه ما را شگفت‌زده می‌کند. هویت ما پیاپی از نو ساخته می‌شود، در کنار تمام روابطمان شکل می‌گیرد و در تمامی ارتباطمان با جهان بازسازی می‌شود؛ با این حال در هسته‌ی اصلی خود ثابت و استوار می‌ماند.

وانگهی در این دوران پست‌مدرن آیا در اصل چیزی مانند «هویت» می‌تواند وجود داشته باشد؟ آن هم در دورانی که بسیاری از چیزهای

قطعی و استوار، دیگر چندان پایدار نیستند؛ وقتی پیشه‌ها دستخوش دگرگونی‌اند؛ وقتی نقش‌های قراردادی زن و مرد دیگر پابرجا نیست؛ وقتی پابندی همگانی به ارزش‌ها وجود ندارد؛ وقتی بسیاری چیزها دیگر قطعی نیست و برای توافق با یکدیگر پیوسته باید گفت‌وگو کرد و همه‌جا از شخص نرمش و انعطاف‌پذیری خواسته می‌شود، وقتی آیین‌هایی که به آنها خو گرفته بودیم و در زندگی به ما احساس هویت و آسودگی خاطر می‌دادند، باید همواره دستخوش تغییر شوند؛ وقتی که پیوندهای درازمدت گویا دیگر شدنی نیست؛ وقتی ناچاریم پیوسته خود را با موقعیت‌های تازه و چه‌بسا ناآشنا سازگار کنیم؛ وقتی که کسی از تجربیات پیشین ما و شایستگی‌هایی که به دست آورده‌ایم، سراغی نمی‌گیرد. آن‌ها در چنین دورانی ممکن است چیزی مثل یک «هویت» مشخص و مجرد داشته باشند؟

گرچه اگر نرمش روی داشته باشیم، گزینه‌ها و امکانات کاری بسیاری پیش روی ما پدیدار می‌شود. شبکه‌ای از روابط در دسترس ما خواهد بود که به ما کمک می‌کند هرگاه بخوئیم، جایگاه کاری خود را تغییر دهیم و به روابطی جدید وارد شویم و در نهایت شبکه حرکت کنیم. با این حال پرسش این است که آیا در این میان، زنان هم درهم فرو نمی‌ریزد؟ آیا هنوز هم می‌توانیم در این شرایط، زندگی خود را به هم پیوسته و یکپارچه نگه داریم، به گونه‌ای که احساس کنیم عمر خود را زیسته‌ایم و توانسته‌ایم آن را به اثری یکپارچه تبدیل کنیم؟ آیا در چنین شرایطی هنوز هم می‌توان ریشه دواند؟

وقتی همه چیز این‌گونه نفس‌نفس زنان پیش می‌رود، آیا هنوز هم می‌توان از هویت همچون فرایندی برای همه‌ی عمر سخن به میان آورد؟ بی‌گمان سخن بر سر یک هویت یگانه و روشن و همیشه یکسان نیست، بلکه سخن بر سر هویتی است که بتواند در تجربیات پراکنده و با

از سرگذراندن هرج و مرج‌ها، در خود آمیخته و یکپارچه شود.

گرچه من، منم، بسته به چگونگی و احوال زندگی و رویدادهای عاطفی - هیجانی، همواره کس دیگری هم هستم؛ و با وجود این، بیشتر آدم‌ها موفق می‌شوند پیوسته خود را در موقعیت‌های بسیار گوناگون بگذارند و هم‌زمان، هم هویت‌های ممکن بسیاری را که من از سر گذرانده، و هم هویت‌های بیشماری را که از بیرون برای آنان تجویز شده، به خود بگیرند. افراد زیادی موفق می‌شوند با گذر از تمامی خطرات، یک خود به هم پیوسته را گسترش دهند و از آن پاسداری کنند. حتی آنگاه که به نظر می‌رسد تغییرات، نسبت به آنچه می‌خواهد ثابت بماند، فزونی دارد، باز هم می‌توان یک هویت مطمئن و استوار را احساس و حفظ کرد. اما این پرسش دهنده، برجاست که من چگونه باید خود را رشد دهد و با سایر انسان‌ها بده‌بستان کند تا هم خود بتواند به خویشتن اعتماد کند، و هم بدین ترتیب سایر انسان‌ها را به او تکیه کنند؟

انسان هرگز نتوانسته خود را به دست بیاورد، بشناسد و به راستی هرگز هم به گونه‌ای درست و کامل نخواهد توانست. با این حال باید قابل اطمینان باشد؛ یعنی هم خودش به خود اطمینان داشته باشد و هم دیگران بتوانند به او اعتماد کنند. ارزش به خود شخص به اطمینان دیگران به وی بستگی دارد. هر قدر هم انسان در تیررس یورش تغییرات فراوان باشد، باید، هم برای خود و هم برای دیگران در پی چنین اطمینان‌خاطری باشد و به آن دست یابد. اما وقتی در جستجوی هویت هستیم، چگونه باید رفتار کنیم تا فردی قابل اعتماد باشیم؟

آیا دیگر نیاز به برداشتی از هویت نداریم؟ آیا خود را به سادگی با تغییرات پی‌درپی هماهنگ می‌کنیم و هر دم آن کسی می‌شویم که شرایط از ما می‌خواهد؟ آیا پیشامد و اتفاق هویت ما را برمی‌گزیند و تصمیم‌گیری خود ما نقش ناچیزی دارد؟ اگر چنین باشد، به این معنا خواهد بود که ما

دیگر هویت خود را نمی‌پرورانیم، بلکه اوست که ما را می‌سازد و هرچند اگر هنوز درخور نام «هویت» باشد، باز هم پیوسته از نواز دست می‌رود. ما امروزه در دوران پست‌مدرن زندگی می‌کنیم، که یکی از نشانه‌های آن جایگزینی الگوهای علمی ناپایدار و پاره پاره و ناتمام به جای روایت‌های معناساز و به هم پیوسته و بزرگ دینی و علمی است، کاری که باعث گمگشتگی ما شده است. اما انسان‌های پست‌مدرن هم احساسی درباره هویت خویش دارند که با احساس ارزش به خود همراه است؛ و به‌ویژه هنگام احساس بحران هویت متوجه آن می‌شوند، یعنی وقتی که هویت آن‌ها تغییر یافته یا به خطر افتاده باشد. عمل گردیدن یا شونید هویت که همه عرصه‌ها را می‌کشد، موضوعی است که هر کسی را روزی با خود درگیر کرده است.

شونید هویت چگونه خواهد بود؟ چگونه تغییر می‌یابد؟ در برابر احساس ارزش به خود چه واکنشی نشان می‌دهد؟ ما چگونه خود را باوجود تمام تغییرات، تا اندازه‌ای یکسان نگه می‌داریم؟ اینها پرسش‌هایی هستند که در این کتاب به آنها خواهیم پرداخت.

گزارش‌هایی درباره‌ی بحران هویت و احساس ارزش به خود

مردی کمابیش چهل ساله بر اثر پیشامد رانندگی دچار معلولیت در راه‌رفتن شده است. گرچه می‌تواند راه برود، اما این کار آشکارا برایش بسیار دشوار است. او چنین شکوه می‌کند: «مسئله چندان بر سر خود راه‌رفتن نیست. این کار درد چندان‌ی ندارد، ولی من دیگر همانی که بودم نیستم. حرکاتم برایم آشنا نیستند. دیگر خودم نیستم. دیگر نمی‌توانم مانند گذشته به خودم متکی باشم. دیگر به خودم اعتماد ندارم و درباره ارزش به خود احساس بدی دارم. دیگر به هیچ‌رو دل آن را ندارم که استوار بایستم و دیدگاه خودم را بگویم.»

زنی کمابیش شصت ساله آشکارا می‌گوید که مردان با دیدن او دیگر نمی‌گویند «چه تیکه‌ای». او می‌گوید مردم در خیابان حتی مرا نمی‌بینند. «این مسئله مرا دچار عدم اطمینان می‌کند. آن‌چه من چه کسی هستم؟ با وجود سن و سالم، خیلی هم خوش‌قیافه‌ام. هیچ نمی‌دانم چه کار باید بکنم تا دوباره توجه بیشتری به من بشود. دیگران با این مسئله چگونه کنار می‌آیند؟»

یک مرد سی و چند ساله که رابطه‌های جنسی بسیار ولی بیشتر کوتاه‌مدت با زنان داشته، فاش می‌کند که درحقیقت به برخی از مردان نیز کشش جنسی داشته است. مگر می‌شود آدم در میان سالی ناگهان کشف کند که هم‌جنس‌گراست. پس تمام آن‌چه تاکنون تجربه کردم، دروغ بوده؛ یا شاید هم نبوده؟ مگر آدم می‌تواند هویت خود را جابه‌جا کند؟ هیچ مطمئن نیستیم: درست است که بسیار هم‌جان‌انگیز است، ولی آیا همه‌ی اینها حقیقت دارد؟ اکنون اطمینان چندم به خودم ندارم. دلم می‌خواهد همچون گذشته اعتماد به نفس بیشتری داشته باشم...

شریک زندگی یک مرد چهل ساله، پس از پانزده سال زندگی مشترک او را ترک می‌کند. مرد می‌گوید: «این ضربه‌ای به احساس ارزش به خود من بود! هرگز انتظارش را نداشتم. دیگر به هیچ‌رو شهادت آن‌دایی با زنی دیگر را در خود نمی‌بینم. از نگاه خودم، آدم به درد نخوری هستم. هویتی به کلی تازه. هیچ به مذاقم خوش نمی‌آید. گرچه هنوز هم تاجری موفق هستم. اما تا کی؟ چه بسا این هم به کلی تغییر کند. گمان نمی‌کنم بتوانم دوباره سر رشته‌ی زندگی‌ام را به درستی در دست بگیرم...»

زنی پنجاه ساله شریک زندگی خود را بر اثر مرگ ناگهانی از دست می‌دهد. «من حالا بیوه هستم. یک هویت تازه دارم. ناچارم بیشتر اوقات

زیر این واژه بسیار عجیب و غریب خط پررنگ بکشم: «بیوه». این یک واژه عجیب و غریب است. نمی‌توانم خودم را این‌جوری معرفی کنم. اما این تنها شکل بیرونی ماجراست. من دیگر خودم نیستم. دیگر نه خودم و نه دیگران را نمی‌فهمم. جوری واکنش نشان می‌دهم که پیش از این هرگز این‌گونه نبوده: حساس و دل‌نگران و مضطرب. بیشتر دوست دارم خودم را پنهان کنم. عادت کرده بودم خودم را بخشی از همسرم ببینم، ولی حالا چه کسی هستم؟ احساسم نسبت به ارزش خودم هیچ‌وقت قوی و شدید نبوده ولی حالا به کلی در ته زمین جای دارد...»

یک مرد پنجاه ساله که یک کار سطح بالا داشت، زودتر از موعد بازنشسته می‌شود. «من به درد آنها نمی‌خورم، دستمزد بسیار زیاد است. راستش همیشه می‌گفتم: «لم یخاوه» برای یک بار هم که شده به دنبال چیزهایی بروم که خودم دوست دارم. ولی الان که می‌توانم این کار را بکنم، دیگر آن دلبستگی‌ها را پیدا نمی‌کنم. انار سر خورده و رفته. حالا من کی هستم؟ به‌گونه‌ای می‌شود گفت دیگر ارزش ندارم. دیگر نمی‌توانم در کارها سهمی داشته باشم؛ به هر حال اکنون این‌گونه است. شاید دوباره چیزی به ذهنم برسد ولی اینک خیلی خالی است. من از انرژی خالی شده‌ام، دیگر به خودم اعتماد ندارم. همه چیز به این اساس به درد نخور بودن آلوده شده. زندگی زناشویی‌ام دچار مشکل شده. همسرم می‌کوشد به من کمک کند، اما نمی‌تواند. از جنبه‌ی جسمانی هم حال خوب نیست، احساس پیری می‌کنم. از دوستانم کنار کشیده‌ام. آنها هنوز سر کارند و وقت ندارند؛ از موفقیت‌ها یا دست‌کم از گرفتاری‌هایشان حرف می‌زنند. چقدر دلم می‌خواست در دسرهایی را که پیش از این داشتم، باز هم می‌داشتم. انگار دیگر به هیچ‌جا تعلق ندارم، و حتی خبر از حال و روز خودم هم ندارم.»

زنی کمابیش پنجاه ساله پیش از این در پیشه‌ی خود بسیار موفق بود. پس از نوسازی ساختار شرکتی که در آنجا کار می‌کرد، دیگر به توانایی‌هایش نیاز چندانی نداشتند، ولی برای ارج نهادن به موفقیت‌های گذشته‌ی او، در پستیویی به او کاری داده بودند. «من پیش از این در کارم به راستی سرآمد بودم. این یک هویت بی‌چون و چرا بود. من به آنجا تعلق داشتم، در آنجا موفق بودم، در آنجا مرا تأیید می‌کردند، و دست‌کم نیمی از کارکنان این را می‌دانستند. زندگی خصوصی چندانی نداشتم. گرچه پیدا بود که چرا، و این برای خودم هم پذیرفتنی بود. اما حالا، انگار دارند چندرغاز صدقه به من می‌دهند. هریت من هر روز بیش از پیش از بین می‌رود، و همراه با آن احساس ارزش به خودم به دنبال یک پستوی تازه هستم، تا بتوانم در آنجا یک بار دیگر آنچه را می‌توانم و آنچه را هستم، به درستی نمایان کنم. اکنون چیز زیادی به ذهنم نمی‌رسد. من یک زندگی درست و مرتب داشتم، اما اینک این زندگی از هم پاشیده.»

زنی سی و چند ساله کار خود را از دست داده و بابت کار جدیدش مزدی به مراتب کمتر می‌گیرد. «خوشحالم کاری پیدا کرده‌ام که گویا کار مطمئنی است؛ کاری که اگر مناسب آن باشم می‌توانم پیشرفت کنم. هیچ‌گاه پیش‌بینی نمی‌کردم که درآمد کمتر برایم مهم باشد؛ اما مهم است. احساس می‌کنم ارزش کمتری دارم. من دیگر آن 'کارمند با درآمد خوب' نیستم، بلکه 'کارمندی با درآمد معمولی' هستم. هرچند این جور نیست که پول کمی داشته باشم. با این پول هم می‌توانم سر کنم، حتی اگر ناچار شوم شیوه‌ی زندگی‌ام را تغییر دهم. مسئله بر سر هویت و احساس ارزش به خود است. باید هر طور شده دوباره بر اوضاع چیره شوم.»

وضعیت خانوادگی زوج پنجاه ساله‌ای که آخرین فرزند از چهار فرزندشان

خانه را ترک کرده بود، در آستانه‌ی دگرگونی اساسی قرار داشت. به‌ویژه زن که شکوه می‌کرد: «من دیگر هیچ نقش و سِمَتی ندارم. تنها باید در خانه چشم به در بدوزم تا شوهرم بیاید، این کافی نیست. سال‌ها مادر بودم، اما حالا؟ چی هستم؟ خیلی ناخشنودم، پیش از این می‌بایست فکرش را می‌کردم. اما از اینکه مادر و زنِ خانه باشم، خوشم می‌آمد. امیدوارم حالا از آن آدم‌هایی نشوم که شبانه‌روز سرگرم گردگیری و جاروکردن هستند!»

مرد بیست‌وپنج‌ساله خودش را در روابط با دیگران، فردی بسیار قابل اعتماد می‌دانست. هرگاه دوستانش به او نیاز داشته باشند، در دسترس و آماده است. تا آنجا که از دستش برآید کمک می‌کند. مراقبت و رسیدگی به روابط برای او ارزش بزرگ دانسته می‌شود. زمانی که در تعطیلات به سر می‌برد، یکی از رسانش دست به خودکشی زد؛ این دوستی بود که او پشتیبانی بسیاری از بی می‌کرد. «برایم بسیار مهم است که این دوست دیگر زنده نیست. اما از این بیشتر رنج می‌برم که در کان مراقبت از او شکست خوردم. حالم بسیار بد است. من آن دوست قابل اعتمادی نبودم که دلم می‌خواست باشم. من آن آدمی که خودم خیال می‌کنم و از خودم توقع دارم، قابل اعتماد نیستم. تصویری که از خودم دارم، درست نیست. هر جور هست باید این تصویر را عوض کنم. اما دوست ندارم تغییرش بدهم، چون دلم می‌خواهد آدم قابل اعتمادی باشم...»

زنی چهل‌ساله که کاری اخلاقانه داشت و در این کار موفقیت بسیاری به‌دست آورده بود، چند سالی است که هیچ چیز تازه‌ای به ذهنش نمی‌رسد. «دیگران چه‌بسا متوجه این مسئله هم نشوند، من هنوز هم می‌توانم با استفاده از ایده‌های سال‌های گذشته زندگی کنم، اما خودم که

حقیقت را می‌دانم. دارم هویت خود را به‌عنوان یک زن خلاق از دست می‌دهم، هویتی که در نهان بسیار به آن می‌بالیدم؛ ولی اینک اطمینان چندانی به خودم ندارم. احساسی که نسبت به ارزش خود دارم، احساس ناخوشایندی است، و این به دیگر بخش‌های زندگی‌ام هم سرایت کرده. وقتی کسی از من انتقاد می‌کند، بسیار کمتر از پیش می‌توانم از خودم دفاع کنم. حالا در چنین شرایطی اندوهگین شده و تسلیم می‌شوم. وحشتناک است! آخر اگر آدم خلاق نباشد، مگر نمی‌تواند باز هم کسی باشد؟!»

چهارم، تغییرات سیاسی هم هویت را به‌طور درازمدت دگرگون کند. یک فرد دانشگاهی که تحت پیگرد سیاسی از کشور خود فرار کرده بود، درباره خود چنین می‌گفت: «آنچه بیش از هر چیز مرا ناراحت می‌کند، این است که دیگر مبارز جنبش مقاومت نیستم. در گذشته این مسئله هسته‌ی اصلی هویت من بود. باید مراف با اسم با همان روحیه در اینجا مبارزه را دنبال نکنم. این هویت من بود و من را من به خود را از آن می‌گرفتم. من برای آزادی خودم نمی‌جنگیدم، بلکه برای آزادی ملت مبارزه می‌کردم. حالا همه چیز از بین رفته. اینکه هنوز در پیش‌ساز اصلی خودم کاری پیدا نکرده‌ام، چندان برایم فرقی نمی‌کند. کار که دارم، و به خوبی انجامش می‌دهم.»

آنچه در اشخاص این داستان‌ها — که می‌شد موارد همانند بسیاری را به آن افزود — همگانی است، تغییری است که در مرکز تجربه‌ی هویت روی داده و این تغییر به چالش کشیده شده. این افراد به سبب تغییری که در زندگی‌شان روی داده، دیگر از هویت خود مطمئن نیستند. آنها نمی‌توانند به سادگی هویت دیگری را بپذیرند.

این تغییرات به شکل بحران‌های هویتی تجربه می‌شوند، و همراه‌اند

با خدشه دار شدن احساس ارزش به خود، هراس و ازدست دادن اعتماد به خود، با این احساس که زندگی به هم پیوستگی خود را از دست داده، بی معنا شده یا حتی به شکست انجامیده است. برخی می دانند که دوباره کنجی خواهند یافت تا بتوانند در آنجا خودشان را تحقق بخشند؛ برخی دیگر چندان مطمئن نیستند و بیشتر گرایش به این دارند که تسلیم شوند و تن به سرنوشت دهند.

انسان چه بسا در میدان های گوناگون زندگی گاه به احساسی درباره هویت خویش دست یابد، و در همان جا نیز آن را از دست بدهد. این مسئله بیشتر از همه مربوط می شود به موارد جسمانی، به هویت جنسی، روابط، کار، دست آورد، مسائل اقتصادی، به ارزش ها و به اخلاقیت. اینها بخش هایی هستند در زندگی که ما هویت خود را در آن درمی یابیم، و همچنین بحران های هویتی ما در همین بخش ها روی می دهد.

تجربه ی هویت

تجربه ی اساسی هویت در این است، آشکار می شود که ما به طور تردیدناپذیر و آشکار می دانیم که با وجود تغییر پیوسته در سراسر زندگی، باز هم همانی هستیم که بودیم. گرچه ناایرتر می شویم — حتی هنگامی که طبیعت و روحیه ی ما تغییر می کند — باز هم همانی هستیم که روزگاری بودیم. کسانی که ما را از گذشته می شناسند، این هسته ی ثابت را باز می شناسند و بر همین اساس ما را به همان نام می خوانند. گاهی این خوشایند ما نیست که دیگران اطمینان دهند ما هنوز هم «همان» هستیم؛ زیرا هرچه باشد، به شدت روی خود کار کرده ایم و رشد یافته ایم. گرچه آنها با این شناخت و بیان، رشد ما را نادیده نگرفته اند، بلکه تنها این را در ما می بینند و گواهی می کنند که با وجود همه ی رشدی که کرده ایم، باز هم ما همانی هستیم که بودیم.

بار دیگر شور و هیجان سال‌های پیشین پیرزنی فرتوت و کهن سال، به ناگاه در دیدگانش برقی زد و درخشید. آنگاه اطرافیانش گفتند: آری، هنوز هم خودش است. هنگامی که در زندگی ما تغییری اساسی روی داده باشد — مانند مرگ ناگهانی همسر یا شریک زندگی — چه بسا بگوییم اکنون دیگر همان آدم پیشین نیستم، با وجود این هنوز هم همان آدم پیشین باقی می‌مانیم. ما تنها با تراش‌های تازه‌ای در روی خود آشنا شده‌ایم. ما همواره تنها تجربه‌ی یکسان‌بودن را نداریم، بلکه در پی تعیین‌کننده‌ترین تجربیات نیز داستان زندگی خود را از نو نمی‌نویسیم: ما چنین تجربه‌ای را به عنوان یک رقص مهم، که بخشی از داستان زندگی ماست، به تاریخچه‌ی زندگی خود می‌افزاییم.

تداوم یا پایداری و به پیوستگی یا یکپارچگی

ما، هم احساس تداوم داریم، و هم پیوستگی یا یکپارچگی. ما به طور عاطفی — هیجانی — و چه بسا بسیار زود — تصمیم می‌گیریم که آیا از چیزی خوشمان بیاید یا نه. این گونه که خواسته‌ها و توقعاتی را که باعث ترس و دل‌نگرانی ما می‌شوند پس می‌زنیم، و پس از اندکی درنگ و اندیشه تصمیم می‌گیریم که آیا به آن تن در می‌دهیم یا نه: آنچه ابتدا ناآشناست، چه بسا به چیزی که برای ما دوست‌داشتنی و ارزشمند است تبدیل شود. ما خود نیز همواره برای خودمان بیگانه‌ایم. رشد هنگامی رخ می‌دهد که آنچه ابتدا بیگانه است، رفته‌رفته آشنا و قابل اعتماد شود. اما بیگانه‌ای هم وجود دارد که برای ما نه تنها ناآشنا، که نادرست و نامناسب است. اگر بکوشیم با آن یکی شویم، از خود بیگانه خواهیم شد. اگر پیوسته تلاش کنیم خود را با ناسازگاری‌ها هماهنگ کنیم، آنگاه زندگی ما به هم پیوستگی خود را از دست می‌دهد و به دلخواه خود پیش خواهد رفت. این حالت بیشتر اوقات با احساس فقدان معنا همراه است.

اینجاست که اختیار زندگی از دست شخص بیرون می‌رود. انسان دیگر نمی‌پرسد زندگی از او چه می‌خواهد. این به هم پیوستگی و توانایی برقرار کردن ارتباط بین جنبه‌های فراوان من — به گونه‌ای که همگی بر هم تأثیر بگذارند — در جریان رشد همواره از نو ساخته می‌شود. در عمل سخن بر سر این است که ما تجربیات و ویژگی‌هایی را که داریم و رشدشان می‌دهیم، با رؤیاها و تخیلات و آرزوهایمان پیوند زنیم؛ هم در سطح جسمانی و هم در سطح روانی، اجتماعی و معنوی. این **خود** به هم پیوسته و یکپارچه همواره سرگرم کار است. این **خود** وقتی پدید می‌آید که «آن دیگری» هم در درونش بگنجد. تجربه‌ی تداوم یا پایداری نیز از این به هم پیوستگی به دست می‌آید.

در برخی از رقصیت‌ها ما خودمان را با خودمان یکی می‌بینیم و هویت خود را به شدت حس می‌کنیم. ما هویت خود را به مانند مرکز وجودی خود تجربه می‌کنیم. در عمل خود را در آن زندگی می‌کنیم. ما، سنتز یا هم‌نهادی هستیم از هرچه در پیش از این بوده‌ایم، و به‌ویژه از هرچه که پس از این خواهیم شد؛ و این یعنی تداوم یا پایداری. ما خود را همچون **خویشتن خویش** تجربه می‌کنیم، ما خود را به مانند **خویشتن خویش** نشان می‌دهیم و با همین عنوان نیز تشخیص داده می‌شویم. این تجربه‌ی هویت که بالفعل شده است، بسته به هر آدم و بسته به موقعیت‌های زندگی، متفاوت است. کسانی هستند که وقتی از خود و از زندگی خود به راستی رضایت داشته باشند، خودشان را با خودشان یکی احساس می‌کنند. کسانی هم هستند که وقتی تجربیات جسمانی را تا «سر حد نهایی» از سر گذرانده باشند، می‌توانند بگویند که هویت خود را تجربه کرده‌اند.

یک مرد سی و هشت ساله چنین می‌گفت: «وقتی از کوه بالا می‌روم و به بالاترین جای ممکن می‌رسم و دیگر نمی‌توانم جلوتر بروم، آنگاه است که خودم را مانند خودم، مانند موجودی یگانه که در لبه‌ی پرتگاه جانم

به خطر افتاده، احساس می‌کنم؛ مسئولیت من با خودم است. می‌توانم به خودم و به بدنم اعتماد کنم. این احساس خوبی است.»

هنگامی که انسان در لبه‌ی پرتگاه است — که می‌توان آن را به‌طور نمادین وضعیت‌های مرزی نیز دانست — بیشتر اوقات هویت را به شکل تام و تمام احساس می‌کند. کسانی که بیماری کشنده جانشان را تهدید می‌کند یا به آن دچار شده‌اند، می‌گویند اکنون بسیار بهتر از گذشته می‌دانند چه کسی هستند، چه چیزی برای‌شان مهم است، و چه چیزی را می‌خواهند یا ناچارند در زندگی خویش تحقق بخشند.

در مواقعی هم که فرد ناچار است دست به تصمیم‌گیری‌های دشوار اخلاقی بزند، تجربه‌هایی درباره‌ی هویت شکل می‌گیرد. در مواقعی که شخص خودش هم نمی‌داند چه تصمیم می‌باید بگیرد اما خود را به این امر موظف احساس می‌کند، در اینجا نیز ناگاه با هویت واقعی خودش روبه‌رو می‌شود؛ با وجود تمام آن تضادهای که خودش هم می‌داند مال او هستند و شاید همیشه هم مال او بوده‌اند. این احساس هویت را آن زمانی هم خواهیم داشت که کسی از ما خواسته‌ای داشته باشد و ما از ته دل بدانیم که نمی‌توانیم آن را برآورده کنیم؛ آن زمانی که با «بندها» وجودمان» حس می‌کنیم که نه می‌توانیم و نه می‌خواهیم آن را انجام دهیم، و می‌دانیم که انجام هم نخواهیم داد. هن، در تقابل با فرد دیگر. این موقعیت‌ها همانند موقعیت‌هایی است که شخص خود را در آن بیگانه یا چه‌بسا رانده‌شده احساس می‌کرده یا می‌کند.

از تمایز و تفاوت با دیگران نیز می‌توان پی به هویت خویش برد. چنین تجربیاتی از دید زمانی به گذشته نیز اشاره دارند: در رابطه با مسئله‌ی تجربه کردن هویت، همواره تجربیات دوران کودکی نیز بررسی

می شوند: در کودکی لباسی متفاوت از دیگران به تن کردن، به چشم آمدن، چه از جنبه خوبی ها و چه بدی ها، به هر حال جور نبودن و یکه و تنها در برابر دیگران قرار داشتن، و با دیگران متفاوت بودن. چنین تجربه ای می تواند به روش های متفاوت پردازش شود. چه بسا سبب ایجاد گونه ای احساس هویت شود که مورد تأیید باشد: «من خود را متفاوت می دانم، با وجود این به تباهی کشیده نمی شوم.» اما می تواند فاجعه ای بی چون و چرا نیز به شمار آید: این احساس که آدم به درون پوست خودش واپس رانده شده است، ردش کرده اند، رانده شده است؛ و یکی از آنان نیست.

ممکن است شاید انسان هویت خود را در یک دل نگرانی و هراس بزرگ تجربه کند. آنگاه آن را همچون هویتی که مورد تردید قرار گرفته، تجربه می کند؛ هدایت از چه هنگام تجربه ی درد و رنج روی می دهد.

گونه ی دیگری از تجربه ی هویت هم وجود دارد که بیشتر نشان دهنده لذت است تا تهدید و خطر. دست کسانی که تا نهایت دیوانگی و خلسه، و از خود بیخود شدن، به پایکوبی می پردازند و درباره خود چنین می گویند که، از راه «خودفراموشی» به یقین به خود رسیده اند.

زوجی جوان برنامه ریزی می کنند تا به هر کاری راه بیندازند. آنها آینده را پیش خود مجسم می کنند، از دشواری های مالی، ابتدایی گرفته تا شرکت بزرگی که روزی خواهند داشت، با تمام کارمندانش، و می گویند: «این، ما هستیم. ما دو تا می توانیم چنین کاری را انجام دهیم.» در اینجا یک احساس هویت و احساس ارزش به خود، به چشم می خورد.

مردی که سال ها پیش از شرق به سوئیس فرار کرده بود، می گفت هنگامی که سرانجام سوئسی شد و برای نخستین بار در گردهمایی شهروندان شرکت کرد، چه احساس شگفت انگیزی به او دست داده بود: «می توانستم به چهره هر کسی که دلم می خواست نگاه کنم و با صدای

بلند بگویم: 'حالا من هم یکی از شماها هستم.' هر وقت کسی از سوئیس انتقاد می‌کرد، از کوره درمی‌رفتم. من اینک به اینجا تعلق دارم، و این بسیار مهم است. طبیعی است که من هنوز هم هویت اولیه‌ام را دارم؛ با اینکه از شرق می‌آیم، ولی اکنون در اینجا ریشه کرده‌ام.»

چنین تجربه‌هایی درباره هویت، که در هر وهله از نو زیسته می‌شود، بیشتر اوقات احساس خوبی از ارزش به خود به وجود می‌آورد، که برگرفته از باور به خود و خویشتن‌پذیری است. هرچند این باور به خود ناگزیر نباید احساس شادی همراه باشد، بلکه چه بسا درد و رنجی بزرگ به همراه داشته باشد.

به طور کلی باید گفت، از تجربیاتی از دید هویتی دارای اهمیت هستند که بگذارند با عملی سرشار از سرزندگی، نهایت مرزهای خودمان و چه بسا فراتر از آن را زندگی کنیم. تجربیاتی هستند از وضعیت‌هایی که ما در جریان آن به اندازه و مرز خرد می‌بریم و دیگر آن را اندوه‌بار نمی‌شماریم؛ یا موقعیت‌هایی که در آن ما بر میان خود و دیگران، و نیز تمایز میان خود و جهان را تشخیص می‌دهیم؛ رفعتی که در آن، ماهیت راستین خودمان — بیشتر اوقات در روند شدنش — جلوه‌گر می‌شود. اینها موقعیت‌هایی هستند که در آن، خویشتن‌اصیل ما یا احساسی که ما نسبت به هویت خود داریم، همچو برق در یک دم روشن می‌شود: در این موقعیت‌هاست که آنچه به راستی هستیم، دیدنی و درک‌شدنی می‌شود. هم‌زمان روشن می‌شود چه چیزی به راستی به ما تعلق ندارد، چه چیزی را از بیرون به ما تحمیل می‌کنند یا کرده‌اند. ناگفته پیداست که این‌گونه تجربیات همواره روی نمی‌دهد، یعنی ما بیشتر اوقات بی‌آنکه درباره‌ی هویت و ارزشی که برای خود می‌دانیم، یا حتی احساسی از خودبیگانگی داشته باشیم، به زندگی ادامه می‌دهیم.

اینکه ما کجا و چگونه هویت خودمان را دریابیم و آن را لمس کنیم، به شخصیت ویژه‌ی خود ما بستگی دارد. گرچه گویا تا همه‌ی افراد گهگاه چنین تجربه‌ای را از سر نگذرانند، نه می‌توانند آن را بشناسند و نه از آن رنج ببرند. ولی به این معنا نیز هست که هیچ‌کس هم نخواهد توانست این تجربیات به کلی ویژه را گواهی و تأیید کند. تنها اگر ما تجربیات هویتی یکسان داشته باشیم، می‌توانیم درباره‌ی آن گفت‌وگو کنیم. اگر کسی از تجربه‌ای سخن گوید که درباره‌ی هویت خودش داشته است و ما خودمان رگز آن را تجربه نکرده باشیم، نمی‌توانیم درباره‌ی آن سخنی بگوییم. **ما آهسته آهسته** می‌توانیم بگوییم کدام وضعیت از دید هویتی برای ما آهسته آهسته دارد.

هویت در فرایند شکل می‌پذیرد: در فرایند درونی - روان‌شناختی، و در فرایند بیرونی - اجتماعی. بررسی دقیق و برخورد مسئولانه با سرنوشت، با سایر انسان‌ها و با خودمان، این فرایند را جاری نگه می‌دارد. من در این کتاب - به‌های گوناگون هویت را روشن می‌کنم، و این جنبه‌ها را از دریچه‌ی برخی نظریه‌های هویت - مربوط به تجربه‌های مشخص و عینی هویت - مورد ررف‌اندیشی قرار می‌دهم. **منی** خواهم مجموعه مفاهیم روان‌شناختی احساس ارزش به خود و هویت را از جنبه اهمیتی که در زندگی روزمره دارند، بیان کنم. نتیجه این شفاف‌سازی می‌تواند این باشد که چگونه می‌توان امروزه نیز به احساس ارزش به خود خوب و به هویتی انعطاف‌پذیر - به معنای درست و شایسته‌ی آن - دست یافت.