

کارن هورنای

خودکاوی

ترجمه: محمد جعفر مصفا



انتشارات بهجت

سرشناسه: هورنای، کارن، ۱۸۸۵-۱۹۵۲.

Horney, Karen

هنرآن و پدیدآور: خودکاوی / کارن هورنای / ترجمه محمد جعفر مصفا.

مشخصات نشر: تهران: بهجت، ۱۳۸۵.

مشخصات ظاهری: ۳۲۹ ص.

شابک: 964-6671-99-3

پادداشت: فیبا

پادداشت: عنوان اصلی: Self-analysis

پادداشت: این کتاب دو سالهای مختلف توسط ناشرین متفاوت منتشر شده است.

موضوع: روانکاوی.

موضوع: خودکاوی.

شماره افزوده: مصفا، محمدجعفر، ۱۳۱۲ -، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۵ غ ۹۷۸۵ / BF۱۷۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۵

شماره کتابخانه ملی: ۳۵-۳۵۱۸۸



انتشارات بهجت

خودکاوی

نویسنده: کارن هورنای

مترجم: محمدجعفر مصفا

نویت چاپ: چاپ اول ۱۳۸۶

شمارگان: ۲۱۰۰ جلد

چاپ: گلشن

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

ISBN: 964-6671-99-3

حق چاپ محفوظ است.

شابک: ۹۶۴-۶۶۷۱-۹۹-۳

فروشگاه انتشارات بهجت: تهران، خیابان ولی عصر، دروازه یوسف‌آباد شماره ۸۰۴ تلفن: ۸۸۹۶۷۱۷۱ - دورنگار ۸۸۹۷۱۷۱

دفتر توزیع و فروش انتشارات بهجت: تهران، خیابان سروای شیرازی، شماره ۲۱۸ تلفن: ۸۸۸۹۹۹۰۷ - دورنگار ۸۸۹۴۱۱۱۶

فهرست مطالب

۷	توضیح مترجم
۹	مقدمه مؤلف
۱۵	فصل اول: امکان و فایده خودکاوای
۳۵	فصل دوم: نیروهای مؤثر در ساختمان عصبیت
۷۵	فصل سوم: مراحل تجزیه و تحلیل و شناخت
۱۰۳	فصل چهارم: سهم بیمار در جریان روانکاوای
۱۲۵	فصل پنجم: سهم روانکاو در جریان روانکاوای
۱۴۷	فصل ششم: خودکاوای گهگاهی
۱۷۱	فصل هفتم: خودکاوای سیستماتیک و منظم: مقدمات
۱۸۷	فصل هشتم: تجزیه و تحلیل اتکاء عصبی
۲۵۵	فصل نهم: ماهیت و اصول خودکاوای مستمر
۲۷۹	فصل دهم: نحوه برخورد با مقاومت‌ها
۳۰۵	فصل یازدهم: محدودیت‌های خودکاوای

توضیح مترجم

به نظرم در زمینه روانشناسی کلاسیک
(آکادمیک)، کارن هورنای آخرین (و نیز اولین)
حرف را زده است. ساده تر، روشن تر و صحیح تر
از ترسیم او تا این زمان من ترسیمی سراغ ندارم.

محمد جعفر مصفا

مقدمه مؤلف

روانکاوی در آغاز پیدایش به عنوان یک روش درمانی و صرفاً طبی به کار می‌رفت. فروید کشف کرده بود که بعضی اختلال‌ها و آشفتگی‌هایی که هیچ علت و اساس جسمی و ارگانیک مشهود برای آنها وجود ندارد - از قبیل تشنج‌ها و حمله‌های عصبی و هیستریک، ترس‌های بدون علت واقعی و مشهود، افسردگی‌های روحی، اعتیاد به بعضی داروها، از جمله به مواد مخدر، شکل‌های مختلف سوءهاضمه و دل‌بهم‌خوردگی‌ها می‌توانند از طریق کشف علت‌ها و عوامل پنهان ناآگاه و نامشهودی که در پشت اینگونه اختلالات نهفته است، درمان بشوند. به مرور زمان آشفتگی‌ها و اختلالاتی از این نوع را «عصبی» (neurotic) نامیدند.

چندی بعد از آن اکتشاف - یعنی طی سی سال اخیر¹ - روانپزشکان دریافتند که افراد عصبی نه تنها از بیماری‌هایی که برای آنها علائم بارز و مشهودی وجود دارد رنج می‌کشند، بلکه به طور کلی و به میزان چشم‌گیری در تمام ابعاد زندگی و رفتار و روابط خود گرفتار انواع مسایل، ناهنجاری‌ها و اختلال‌ها می‌باشند. و نیز این واقعیت را دریافتند که بسیاری اشخاص دچار اختلالات، نابسامانی‌ها و آشفتگی‌هایی در

1. توجه داشته باشید که تاریخ اولین انتشار کتاب حاضر سال ۱۹۴۲ میلادی بوده است.

شخصیت خود هستند بی آنکه هیچ نشانه بارز و مشخصی که علایم عصبیت و بیماری‌های روانی به حساب می‌آید در آنها مشاهده گردد. به عبارت دیگر، رفته رفته برای دانشمندان این موضوع به نحو بارزی روشن شد که در ساختار یک شخصیت و هستی عصبی علایم مشهودی ممکن است موجود باشد یا نباشد؛ ولی ناهنجاری‌ها، اختلال‌ها و مشکلات پنهان و ناآگاه بطور قطع همیشه در آنها وجود دارد؛ نتیجه حتمی و اجتناب ناپذیری که از آن کشف و دریافت حاصل شد این بود که هسته اصلی عصبیت را همین مسایل و مشکلاتی تشکیل می‌دهد که نمود چندان مشخص و علایم بارزی ندارند.

شناخت و تشخیص این واقعیت تأثیر فوق‌العاده سازنده‌ای در پیشرفت علم روانکاوی داشت. شناخت این واقعیت نه تنها به کارآیی روانکاوی، بلکه به گسترش و شمول مسایلی که می‌تواند در حیطه روانکاوی باشد کمک فوق‌العاده‌ای نمود. مثلاً ناآرامی‌ها، آشفتگی‌ها و اختلال‌های مشهود روانی از قبیل دودلی و ناتوانی در تصمیم‌گیری، اشتباه مکرر در انتخاب دوست یا همسر، لنگی‌ها و قیدهای درونی بدون توجه برای کار کردن، و بسیاری مسایل دیگر همانقدر موضوع علم روانکاوی قرار گرفت و به حیطه روانکاوی درآمد که علایم بارز و نشانه بیماری‌های به اصطلاح علمی و کلینیکی.

باوجود این مشاهدات و دریافت‌ها توجه روانشناسان به شخصیت و امکان رشد آن به بهترین وجه معطوف و متمرکز نشد. هدف نهایی آنها را شناخت اختلال‌ها و آشفتگی‌های مشهود، و رفع آنها تشکیل می‌داد - و روانکاوی و تجزیه و تحلیل شخصیت فرد فقط وسیله‌ای بود برای این هدف؛ برای رفع ناهنجاری‌ها و آشفتگی‌های شخصیتی فرد! و اگر احیاناً در جریان تحلیل شخصیت فرد پیشرفت‌هایی در جهت رشد شخصیت و به‌طور کلی زندگی او حادث می‌شد، آن یک امر کاملاً اتفاقی، تبعی و نتیجه فرعی بود. (نه اینکه روانکاو مستقیماً نظر به رشد شخصیت بیمار داشته باشد!)

روانکاوی هنوز هم به عنوان یک روش و متد برای درمان بعضی عصبیت‌ها، آشفتگی‌ها و نابسامانی‌های خاص روانی وجود دارد - و همینگونه، یعنی با همین هدف باقی خواهد ماند! ولی این واقعیت که روانکاوی و تجزیه و تحلیل ساختار روانی فرد می‌تواند به رشد کلی شخصیت او کمک کند، روز به روز از اهمیت و توجه بیشتری برخوردار می‌شود. گرایش افراد به روانکاوی و مراجعه آنها به روانکاو روز به روز رو به افزایش است. و این مراجعه رو به ازدیاد، به آن جهت نیست که مثلاً افراد به خاطر افسردگی، به خاطر ترس‌های موهوم و بی‌اساس، یا به خاطر آشفتگی‌های روانی رنج می‌برند، بلکه به این جهت است که احساس می‌کنند به‌طور کلی نمی‌توانند از عهده مشکلات زندگی برآیند؛ یا احساس می‌کنند عوامل و موانعی در عمق هستی روانی آنها نهفته است که زندگی و روابط اجتماعی آنها را در دایره‌ای بسته و محدود نگه داشته؛ روابط آنها را مختل نموده و به روابط سالم آنها با دیگران آسیب می‌رساند.

البته در آغاز، افراد در مورد ارزش این دیدگاه، یا بگوییم کشف و دریافت جدید - مثل هرگونه دریافت و اکتشاف جدید - راه مبالغه رفتند، و ارزش آن را خیلی بیشتر از آنچه واقعاً بود جلوه دادند. اغلب، بسیاری اشخاص اظهار می‌داشتند و بر این باور بودند که روانکاوی تنها راه رشد شخصیت انسان است - و این عقیده هنوز که هنوز است رواج دارد. ولی شاید نیازی به گفتن نباشد که چنین عقیده و باوری بسیار دور از واقعیت است. زندگی خود مفیدترین و مؤثرترین وسیله و عامل رشد هستی روانی انسان است. مشکلاتی که زندگی بر ما تحمیل می‌کند - مثلاً شرایطی که ما را وامی‌دارد تا میهن خود را ترک کنیم و به جایی نادرخواه مهاجرت کنیم؛ انواع بیماری‌های جسمی؛ انزوای اجباری و ناخواسته - و همچنین نعمت‌ها و موهبت‌های زندگی، مثلاً برخورداری از یک دوستی قرین اصالت و صفا؛ یا حتی تماس و رابطه گذرا با گروهی انسان‌های با ارزش و شایسته؛ یا همکاری با گروهی انسان واقعاً مفید و ارزشمند -

همه این نوع عوامل می‌توانند به ما کمک کنند تا بالقوگی‌های درونی خویش را به حد اعلای شکوفایی و رشد برسانیم.

متأسفانه این نوع کمک‌ها (در رابطه با رشد شخصیت)، جنبه‌های غیرمفید و منفی خاص خود را نیز دارند. عوامل سودمند همیشه و درست در موقعی که ما به آنها نیاز داریم در اختیارمان نیستند؛ یا مشکلات زندگی به عنوان یک عامل مزاحم نه تنها فعالیت‌های مثبت ما را سد می‌کنند و منجر به یأس و درماندگی می‌شوند بلکه گاهی قدرت تخریبی آنها بر نیروهای سازنده ما می‌چربد؛ و ممکن است روحیه ما را بکلی خرد کنند. گذشته از این، خود شخص ممکن است چنان گرفتار مشکلات روانی خویش باشد و به وسیله آنها درهم پیچیده شده باشد که نتواند از کمک‌هایی که زندگی در اختیارش قرار می‌دهد کمترین بهره‌ای ببرد. حال آنکه روانکاوی - اگرچه آن نیز مشکلات خاص خودش را دارد - فاقد جنبه‌های منفی و بازدارنده از قبیل مثال‌هایی است که ذکر کردیم. بنابراین روانکاوی می‌تواند به عنوان وسیله و روشی برای رشد شخصیت بسیار مفید و مؤثر باشد.

شرایط سخت و پیچیده زندگی در فرهنگ و تمدنی که انسان امروز در آن زندگی می‌کند کمک‌هایی از قبیل روانکاوی را بیش از هر زمان دیگر ضروری و مبرم می‌گرداند. ولی مسأله این است که کمک روانکاوی، که امری حرفه‌ای و تخصصی است نمی‌تواند شامل همه کسانی گردد که به آن نیاز دارند. به این دلیل است که «خودکاوی» به عنوان یک جایگزین مفید می‌تواند مطرح باشد. «شناخت خویش» همیشه مطرح بوده است. اکنون کشفیاتی که به وسیله روانکاوی صورت گرفته است می‌تواند کمک مؤثری به گسترش این امر، یعنی به گسترش خودشناسی نماید. ضمناً این کشفیات سبب شده است که انسان بیش از گذشته نسبت به پیچیدگی‌ها و اشکالاتی که در طریق خودشناسی وجود دارد آگاه گردد. به هر حال در رابطه با بحث «خودکاوی» سیستماتیک و براساس اصول روانکاوی علمی، در عین آنکه باید امیدوار بود، باید

فروتن و محتاط نیز بود.

هدف و موضوع کتابی که در دست دارید طرح مسأله خودکاو است - با انواع مشکلاتی که در آن وجود دارد. البته چون در زمینه «خودکاو» تجربه‌های شخصی دقیق وجود ندارد که بتواند راهنما و مبنای مشخص و روشنی برای حرکت دیگران قرار گیرد، من به ذکر اصول کلی و همچنین تشویق انسان‌ها به تلاش در جهت یک «خودکاو» سازنده بسنده می‌کنم.

کوشش برای پیشرفت «خودکاو» می‌تواند در درجه اول برای خود فردی که مشغول خودکاو است مفید باشد. خودکاو کمک اساسی می‌کند به شناخت کلی ساختار شخصیت خویش. و این شناخت نه تنها کمک می‌کند به کشف و رشد استعدادهای درونی‌ای که تاکنون از تجلی بازمانده و به حالتی نیمه‌مرده درآمده‌اند، بلکه مهم‌تر از این، کمک به رشد و تکامل استعدادها و امکاناتی است که می‌توانند یک شخصیت نیرومند و هماهنگ بسازند - شخصیتی که عوامل برونی به سادگی نتوانند بر آن اثر مخرب بگذارند؛ و آن را وادار به پیروی از عوامل و کیفیت‌های ناشناخته نمایند - عواملی که معمولاً یک زندگی و هستی اجباری و بی‌اختیار را به انسان تحمیل می‌کنند.

اما مهم‌تر و وسیع‌تر از این جنبه: اگر ما در تلاش تحقق یک دموکراسی ایده‌آل و آرمانی هستیم لازم است که افراد هرچه بیشتر و بیشتری بتوانند به امکانات و استعدادهای درونی خویش فرصت رشد و تجلی بدهند! البته خودکاو - که امری است فردی و محدود - نمی‌تواند مشکلات بشری را در سطح وسیع و جهانی حل کند! ولی اینقدر هست که کمک می‌کند به شناخت علت و ریشه تضادها، ناهنجاری‌ها، سوء تفاهات اجتماعی، نفرت‌ها، ترس‌ها، حساسیت‌ها و آسیب‌پذیری‌هایی که بیماری‌های اجتماعی در آن واحد هم علت آن‌ها است و هم معلول آن‌ها!

در دو کتاب قبلی من چارچوب و قالب کلی فرضیه «عصبیت» را

ارائه داده‌ام. در این کتاب آن فرضیه‌ها را به شکلی مبسوط توضیح می‌دهم. شاید ضرورتی برای تکرار نظریاتی که قبلاً - ولو به اختصار آمده - وجود نداشت؛ ولی به نظر من خودداری از توضیح هرگونه نقطه نظر و فرضیه‌ای که می‌تواند کمک کند به رشد و تکامل هرچه بیشتر «خودکاوی» - و نتیجتاً تکامل شخصیت انسان - کاری است غیرمنطقی و نابخردانه.

در این کتاب کوشیده‌ام تا آنجا که ممکن است مطالب بفرنج و پیچیده را به شکلی ساده ترسیم نمایم - بی‌آنکه در اصل و معنای موضوع تحریف و نارسایی ایجاد شده باشد. روانکاوی فی‌نفسه امری است بسیار پیچیده که نمی‌توان آن را نادیده گرفت؛ ولی من از به کار بردن اصطلاحات بفرنج خودداری کرده‌ام - تا از این طریق چیزی به پیچیدگی روانکاوی و خودکاوی نیفزوده باشم!

از این فرصت استفاده می‌کنم و مراتب سپاسگزاری خود را به خانم الیزابت تود - به خاطر شکل دقیق و مرتب‌طی که به موضوعات پراکنده داده‌اند - ابراز می‌دارم. از منشی‌ام خانم ماری لوی به خاطر زحمات و کوشش‌های خستگی‌ناپذیرشان نیز تشکر می‌کنم. و بالاخره از همه بیماران و مراجعین روانی‌ای تشکر می‌کنم که به من اجازه دادند تا حاصل تجربیاتشان را در جریان خودکاوی در این کتاب منتشر کنم.